Jl 5 3746 2

<36625594920011

<36625594920011

Bayer. Staatsbibliothek

Path. 562

Med
Diaet
[illegible]
~~99~~

Kurzer Entwurf einer Lebensordnung für Gelehrte.

R

Von

Christian August Friedrich von Hellfeld

Herzoglich Sächsischen Cammerrath und Professor der Arzeneygelahrheit auf der Universität Jena.

Jena,
in der Crökerschen Buchhandlung.
1790.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Bayerische
Staatsbibliothek
MÜNCHEN

An meine Leser.

Unter den verschiedenen Theilen der Arzneywissenschaft, ist unstreitig die Diåt oder Lebensordnung derjenige, der den gröſten Einfluß auf unser Wohl und Wehe, auf Gesundheit und Krankheiten hat, und der nicht nur dem Arzte, sondern auch jedem andern, wenigstens nach seinen hauptsächlichsten Grundregeln, bekannter, als es gemeiniglich ist, seyn sollte.

Denn es ist zuverlåßig, daß der gröste Theil der Krankheiten, womit wir kåmpfen müßen, meistentheils einer Ueberschreitung der diåtetischen Regeln ihr Daseyn zu verdanken haben, und daß wir im Gegentheil durch eine genaue Befolgung derselben, künftige Krankheiten verhüten,

 schon

schon gegenwärtigen vorbauen, und andere gleichsam in ihrer Geburt ersticken können.

Bey diesen so beträchtlichen Vortheilen, welche aus einer pünktlichen Befolgung der diätetischen Vorschriften für unsere Gesundheit entspringen, glaubte ich keine unnütze Beschäftigung zu unternehmen, wenn ich meinen Mitbürgern etwas aufgeklärtere Begriffe von den Dingen beyzubringen suchte, durch deren Gebrauch sie ihre Gesundheit eben so gut erhalten, als dieselbe zerstören können. Durch die häufigen Fehltritte, welche ich täglich ja fast stündlich wider die wohlthätigen Gesetze dieser Wissenschaft begehen sahe, wurde ich in meiner vorgefaßten Meinung unterstützt. Oft stellte ich über diese der Ehre der Menschheit leider sehr nachtheilige Bemerkung meine eigenen Betrachtungen an. Ich fand unter der geringern Classe der Menschen häufig Fehler dieser Art, aber auch bey Höhern und bey Gelehrten, denen man billig bessere Einsichten hätte zutrauen sollen, suchte ich sie nicht vergebens, indem Vorurtheil, Gewohnheit und irriger Wahn, selbst aufgeklärtere, zu unverzeihlichen Ausschweifungen verleiteten.

Dieses sind die Gründe, welche mich veranlasseten, meinem Gegenstand etwas reiflicher nachzudenken. Ich nahm dabey besonders auf den Stand der Gelehrten Rücksicht, meine hierüber entworfenen Gedanken schrieb ich in geschäftsfreyen Stunden nieder, und jetzt wage ich es sie der Welt vor Augen zu legen.

Zwar dürfte dieses mein Unternehmen vielleicht einigen Tadel verdienen, da ein Tißot und Ackermann dieses so wichtige Feld bereits bearbeitet, und uns in ihren Schriften, eine Menge fürtrefflicher Rathschläge der Art mitgetheilet haben. Allein da diese Schriften bereits in den verflossenen Jahrzehenden erschienen, und da ihre Verfasser auf die herrschenden Mode-Sünden der damahligen Zeiten vorzüglich Rüchsicht nahmen, so glaubte ich mich einigermaassen rechtfertigen zu können, wenn ich vorzüglich neuere Irrthümer bestritt, wenn ich mich bemühete, die Entbehrlichkeit solcher Dinge zu zeigen, die dem diätetischen Zwecke nichts weniger als angemessen sind, und die blos Luxus und verfeinerte Sitten zu dem, was Bedürfniß war, in den folgenden Jahren darzu thaten.

Daß übrigens diese meine Abhandlung, welche ich nur als einen Beytrag zu jenen fürtrefflichen Schriften betrachte, noch weit von dem Gepräge der Vollkommenheit entfernt sey, das fühle ich selbst, auch hätte sie allerdings noch mehrere Bogen einnehmen können, indeß hoffe ich doch, daß sie auch in dem einfachen Gewande, in welchem ich sie hervortreten lasse, vielleicht bey einem oder dem andern, der sie mit einiger Aufmerksamkeit lieset, ein Mittel zu Verhütung der Krankheiten werden könne, die die gewöhnlichen Begleiter des gelehrten Lebens sind. Glücklich, wenn diese meine Erwartung nicht ganz fehl schlagen sollte. Ich empfehle meine Arbeit der Nachsicht meiner Beurtheiler, mich selbst aber der Gewogenheit meiner Leser.

Jena,

im Monat März

1790.

Inhalt
der Abschnitte.

I. Von der Luft. . . . . S. 1.

II. Von den Speißen überhaupt. . . . 28.

III. Von den Speißen des Thierreichs. . . . 36.

IV. Von den Speißen, welche uns die Körper der vierfüßigen Thiere darreichen . . . 42.

V. Von den Speißen, die wir aus den Körpern der Vögel bereiten. . . . 56.

VI. Von den Fischen, die wir als Nahrungsmittel geniessen. . . . . 75.

VII. Von den Speißen, die wir aus dem Pflanzenreiche erhalten. . . . 100.

VIII.

VIII. Vom Getränke, dessen vornehmsten Gattungen, und dem, was Gelehrte bey dem Genuß desselben zu beobachten haben. . . . . . S. 115.

IX. Von der Bewegung und Ruhe. . . . 201.

X. Vom Schlaf und Wachen. . . . 228.

XI. Von den Ausleerungen und Verhaltungen. . 249.

XII. Von den Leidenschaften. . . . 284.

Ein=

Einleitung.

Die Begierde und der Trieb das Leben und die Gesundheit so lange als nur immer möglich zu erhalten, ist allen Menschen natürlich, und es ist daher eine von den wesentlichsten und allgemeinsten Pflichten daß man diesen so schätzbaren Zweck zu erreichen suchet.

Die Diätetik giebt uns die Mittel an die Hand, wodurch wir alle Vortheile, welche aus einer ununterbrochenen Gesundheit fliessen, erhalten können, und sie verdienet um deswillen mit Recht derjenige Theil der Arzneywissenschaft genennet zu werden, welcher uns Anweisung giebt, wie wir durch eine vernünftige Lebensordnung die gegenwärtige Gesundheit erhalten, und die verlohrne wieder herstellen sollen.

Gemeiniglich glaubet man unter dem Worte Diät, nur ein gehöriges Verhalten in Absicht auf die Speißen und Getränke verstehen zu dürfen, allein es ist dieses höchst unrecht, und immer muß man auch auf die Luft, Bewegung und Ruhe, Schlaf und Wachen, Leidenschaften, und auf das, was aus dem Körper weggeschaft,

schaft, und in selbigem zurückbleiben muß, Rücksicht nehmen, indem diese öfters eben so viel, ja nicht unselten noch ungleich mehr zu Erhaltung unserer Gesundheit und zu Wiederherstellung derselben beytragen, als die Speißen und Getränke.

Die Aerzte nennen diese gesammten Gegenstände der Diätetik, weil ohne sie kein thierischer Körper nicht leben kann, ob sie gleich nicht unumgänglich nothwendig zur Natur gehören, und selbige eigentlich nicht ausmachen, un- oder nicht natürliche Dinge (res non naturales,) und bringen selbige gewöhnlich unter sechs Classen.

Immer haben sie einen großen und beträchtlichen Einfluß auf das Leben und die Gesundheit der Menschen, und ihrem unrechten Gebrauche haben öfters und nur gar zu oft die entfernten Ursachen der Krankheiten, wo nicht alle, doch größtentheils, ihren Ursprung einzig und allein zu verdanken. Es würde unnütz und höchst überflüßig seyn, wenn ich dieses so eben gesagte weitläuftig beweißen wollte, da hier die tägliche Erfahrung für mich spricht, und auf das deutlichste bestätiget, daß aus dieser fruchtbaren Quelle fast alle Krankheiten erzeugt, die gegenwärtigen vermehret, Dispositionen zu neuen erregt, und auf diese Art frühzeitig der Todt beschleuniget wird.

Da wir unter der Diätetik eine Wissenschaft verstehen, in welcher gezeigt wird, wie wir durch eine vernünf-

nünftige Lebensordnung die gegenwärtige Gesundheit erhalten, und die verlohrne wiederherstellen sollen, so erhellet hieraus, daß diese Wissenschaft drey verschiedene Beschäftigungen hat, davon die Erste ist, zu verhüten, daß man nicht krank wird, die zweyte die anfangenden Krankheiten, so zu sagen in der Geburt zu ersticken, und die dritte, das Leben und die Gesundheit so lange zu erhalten, als nur immer möglich ist.

So wohl die Diätetik der Gesunden, als der Kranken, kommen also ihrem hauptsächlichsten Zweck nach vollkommen mit einander überein, auch beschäftigen sich beyde mit einerley Gegenständen, nur mit dem Unterschied, daß diese ungleich strengere Vorschriften als jene enthält.

Endlich bemerken wir auch noch, daß, was von den nicht natürlichen Dingen dem einen heilsam und zuträglich ist, öfters einem andern Schaden verursachet und einem dritten ganz gleichgültig ist. Alles dieses kömmt von den so höchst verschiedenen Naturen der Menschen und davon her, daß die nicht natürlichen Dinge nicht allein durch ihre eigene Kraft in den Körpern Veränderungen hervorbringen, sondern daß das Alter, Geschlecht, Temperament, die verschiedene Beschaffenheit der menschlichen Körper, die angeerbte Disposition, die Gewohnheit, Lebensart u. s. w. zu diesen Veränderungen sehr vieles beytragen. Die Verschiedenheit dieser Stücke bey verschiedenen Subjecten macht die Verschie-

den-

denheit ihrer Naturen aus, und keines unter denselben hat in die ganze Maschine einen so großen Einfluß, als die Lebensart.

Durch diese entsteht bey jedem eine Neigung zu besondern Krankheiten, und der Fürst sowohl als der Bauer, ist dem von seiner Lebensart und Arbeiten entspringenden Ungemach unterworfen. Vorzüglich aber sind die Gelehrten den aus ihrer Lebensart entstehenden Zufällen, in einem ungleich höhern Grad, als jeder andere, ausgesetzt, und wir bemerken daher ganz andere Krankheiten bey dem Prediger, andere bey dem Rechtsgelehrten, andere bey dem Arzt, und wiederum andere bey dem Philosophen. Der Grund hiervon lieget blos in der Lebensart, als welche bey jedem, wenn er nicht die Regeln einer seinem Körper angemessenen Lebensordnung genau beobachtet, eine disponirende Ursache zu Krankheiten werden muß.

Aber, welches sind die Regeln, die Gelehrte beobachten müssen, wenn sie anders das Ziel des menschlichen Lebens erreichen, und auch noch als Greiße die Stärke des Körpers und die Größe der Seele besitzen wollen, die, wie Cicero erzehlet, Sophokles besaß? Ich habe mich bemühet, die vorzüglichsten derselben in gegenwärtigem Werke zu entwerfen. Möchten sie gelesen — — aber auch befolgt werden.

Erster Abschnitt.

Von der Luft.

Die Luft, welche unsern Körper umgiebt, ohne welche das Athemhohlen mangelt, die wir einathmen und mit den Speißen und Nahrungsmitteln in dem Magen bringen, dasjenige Element, ohne welches kein Geschöpf lebt, ist einer Menge Veränderungen unterworfen, je nachdem sie nach der verschiedenen Beschaffenheit der Jahrszeiten, und den verschiedenen Oertern so sie durchstreicht, bald mit schädlichen oder nützlichen Theilen geschwängert ist. Allein alle diese Veränderungen, welchen die Luft unterworfen ist, können niemahlen erfolgen, ohne daß ihre nützlichen oder schädlichen Eigenschaften, auch zugleich den menschlichen Körper mitgetheilet, und von diesen letztern, wie

schon Hippocrates sagt a), und wie nach ihm die meisten Aerzte einstimmig behaupten, eine Menge Krankheiten erzeugt werden b).

Alle Eigenschaften der Luft, lassen sich am schicklichsten in zwey Classen, als nemlich in nothwendige und zufällige abtheilen: die erstern sind die Flüßigkeit, Schwere und Elasticität, als welche drey Stücke von der Luft unzertrennlich sind! Die Zufälligen aber in Gegentheil, sind Wärme und Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit, Rein- und Unreinigkeit. Daß die Luft flüßig sey, wird heut zu Tage wohl niemand bezweifeln, da man die Kenntnis dieses Körpers, zu einer unglaublichen Vollkommenheit gebracht hat. Durch ihre Flüßigkeit erhält sie das Vermögen, bey dem geringsten Anstoß in Bewegung zu kommen, und sich aller Orten, auch sogar da wo wir nichts sehen, zu befinden. Eben in dieser Flüßigkeit liegt auch der Grund, warum die Lufttheiligen in der Nähe nicht sichtbar siud, und warum wir sie auch nicht einmal mit Hülfe des besten Vergrösserungsglases entdecken können. Denn was wir in einen Lichtstrahl erblicken, der durch eine kleine Oeffnung in ein verfinstertes Zimmer gelassen wird, ist nicht Luft, sondern Staub, und andere

a) Libr. de flatibus §. 6.

b) S. von Haller in Element. Physiolog. T. III. pag. 221. Sauvages Nosolog. Method. T. I. pag. 407. und Hrn. G.R. Baldingers Buch von dem Krankheiten einer Armee. S. 116.,

andere in der Luft herumschwebende Theilchen. Wäre die Luft kein flüßiger Körper, so würden die Theile derselben stark zusammenhängen, und eine beträchtliche Kraft erfordert werden, wenn wir sie von einander absondern, und uns in ihr bewegen wollten. Allein dieses ist nicht der Fall, denn wir kennen uns in derselben frey gegen alle Seiten bewegen, ohne daß uns die Luft ein merkliches Hinderniß verursacht.

Zu den nothweudigen, und mit der Flüßigkeit unzertrennlich verbundenen Eigenschaften der Luft, gehöret auch die Schwere derselben. Die Naturlehrer der ältern Zeiten, hielten die Luft vor einen leichten Körper, allein die Neuern haben ihre Schwere durch Versuche bestätiget, und erwiesen, daß sie mit 32 bis 33, rheinländischen Schuhen Wasser die Waage hält, und folglich ordentlicher Weise mit einen Gewicht von 40000 Pfund auf den menschlichen Körper drückt.

Die dritte Eigenschaft, welche die Luft als Luft besizt, ist die Elasticität oder Schnellkraft derselben. Diese ist ihr insbesondere eigen, und wir bemerken sie weder bey dem Wasser, noch bey andern flüßigen Materien, welche schwerer als, die Luft sind, und ihre Flüßigkeit höchstwahrscheinlich dem Wasser zu verdanken haben. Durch diese Schnellkraft, erhält die Luft nicht nur ein Vermögen sich zusammendrücken zu lassen, sondern sie wendet auch, wenn sie zusammengedrückt worden ist, eine Bemühung an, welche der Kraft die sie zusammendrückt, vollkommen gleich ist. Sie befindet

sich ruhig in unsern Säften, wird sie aber durch Fäulniß, oder zu große Wärme oder Kälte freygemacht, so beweiset sie ihre Schnellkraft, indem sie binnen kurzer Zeit die flüßigen Theile sowohl als die Gefässe, der Gestalt verändert, daß der Todt daraus entstehet. Alles übrige folgt aus den hier angegebenen Eigenschaften der Luft, als wohin wir vorzüglich rechnen müssen, daß sie unter der Erde allemal ungleich dichter befunden wird, und desto mehr von ihrer Dichtigkeit verlieret, je weiter wir uns von der Erde entfernen. Diese Veränderung ihrer Schwere und Dichtigkeit, ist in tiefen Schachten und auf hohen Bergen an merklichsten, wie wir dieses von dem Steigen und Fallen des Queckſilbers in dem Barometer an deutlichsten abnehmen können.

Ausser diesen angegebenen nothwendigen Eigenschaften der Luft, besizt selbige auch noch andere, welche aber nur blos zufällig sind, und wohin ausser ihrer Wärme und Kälte, ihrer Feuchtigkeit und Trockenheit, auch noch die Menge von fremden Körpern und Ausdünstungen gehören, welche ihr täglich, aus allen drey Reichen der Natur beygemischt werden, und nicht wenig darzu beytragen, die Luft zu verändern, und vielfältig zu verderben. Alle diese zufälligen Eigenschaften, haben einen großen und beträchtlichen Einfluß, auf unsere Gesundheit und Krankheiten, und durch ihren Beytritt, wircket die Luft nach der verschiedenen Beschaffenheit des menschlichen Körpers, allemahl verschiedentlich in denselben, der Gestalt,

daß

daß sie einigen gesund ist und nichts schadet, andern aber im Gegentheil wird sie schädlich, weil sie bey ihnen Krankheiten erzeugt, und die Ursachen derselben vermehret. Bey diesen so höchst verschiedenen Eigenschaften der Luft, entstehen daher mit recht die Fragen, welche verdienet den Namen einer gesunden? Wie können wir sie verbessern wenn sie es nicht ist? Und wie müssen wir uns endlich vor ihren schädlichen Eindrücken verwahren.

Es giebt keine Gattung der Luft, von der wir behaupten könnten, daß sie allgemein heilsam und jeden Körper zuträglich wäre, und jede derselben, führet eine Menge Unbequemlichkeiten bey sich. Die Wärme, welche durch den Beytritt des Feuers entstehet, dehnet die Säfte aus, verstärket die Ausdunstung, und erregt endlich einen Schweiß, wovon eine Schläfrigkeit und Entkräftung, die gewöhnlichsten Folgen sind. Ist der Grad der Wärme beträchtlich, oder hält selbige zu lauge an, so werden nach und nach die festen Theile erschlafft, alle Säfte des menschlichen Körpers flüchtig und scharf gemacht, und solcher Gestalt zu Entzündungs-Krankheiten, Blutflüßen, und zu jeder faulichten Auflösung der Säfte Anlaß gegeben. Um alle diese Beschwerlichkeiten los zu werden, und die vor unsere Gesundheit, aus einer zu lang anhaltenden heißen Witterung entstehende Gefahr zu vermeiden, ist das tägliche Baden in frischen Wasser, sehr zuträglich. Viele unvernünftige Thiere gehen uns hierrinne mit ihren

ren Beispiel vor, und ich sollte meinen, wir würden nicht unrecht handeln, wenn wir ihnen hierinne nachahmeten. Freilich würde das Baden in kalten Wasser, wenn wir es nach einer heftigen Erhitzung des Körpers unternehmen, mit einer nicht geringen Lebensgefahr verbunden seyn, wenn man es aber in Sommer, bey heisser Witterung wo man sehr schwitzt, ohne daß eine heftige Bewegung des Körpers vorher gegangen oder dadamit verknüpft ist, in einem Teich oder Fluß, dessen Kälte durch die Sonne bereits gemäßiget worden ist, unter beständigen Schwimmen und zu einer Zeit unternimmt, wo der Magen nicht mehr mit Speißen angefüllt ist, sich auch nach den Aussteigen aus dem Bade, geschwinde ankleidet und den Körver bewegt, so bauet man solcher Gestalt allen Schaden vor, der von einer allenfalsichen Erkäldung entstehen könnte. Durch ein solches Baden, wird die unmerkliche Ausdünstung keinesweges verhindert, sondern so wie durch jede andere Bewegung befördert, und gleichwohl das beschwerliche Schwitzen, und die davon entstehende Abmattung des Körpers, gehoben. Schon Galen empfiehlet dergleichen Bäder schwachen und schwindsüchtigen Personen an, und wir bemerken auch wirklich bey denjenigen, welche sich nach und nach daran gewöhnet haben, eine nicht geringe Lebhaftigkeit und Stärke, des Körpers und Geistes. Eben dieses, wenn man in Sommer, ohne vorhergegangene heftige Bewegung des Körpers, häufigen Schweiß vergiesset,

ist

ist auch der Fall, wo man kühlende und erfrischende Getränke, nicht nur sicher, sondern auch mit wirklich großen Nutzen nehmen kann.

Sobald die Luft ihrer Wärme beraubt wird, so ist sie kalt; diese Kälte aber, ist eine von den Eigenschaften, wodurch die Luft unsern Körper eben so wohl beschwerlich und der Gesundheit schädlich werden kann, als sie in selbigen eine Menge vortheilhafter Wirkungen hervorbringet. Denn ist der Grad der Kälte gering, und wird sie durch das Wehen einer trokenen Nordluft verursacht, so stärket sie die festen Theile unsers Körpers, nimt den Unrath der in Gestalt der unmerklichen Ausdünstung aus unsern Körper weggehet, wohlthätig in ihren Schooß auf, vermehret den Appetit und die Verdauungskraft c), macht das Blut dicht, treibet es mehr nach den innern Theilen des Körpers, und beschleuniget solcher Gestalt den Umlauf desselben, wodurch die Wärme des Körpers, beträchtlich vermehret wird. Ausserdem wird auch durch die Kälte der Zeugungstrieb vermehret, sie schwächt allemahl diejenigen Epidemien, die aus einer faulen und verdorbeuen Luft entstehen, und macht mit einen Worte die ganze Maschine lebhaft und leicht be-

 weglich

c) Schon Hippocrates sagt, quod ventres hyeme sint calidiores. Und die Schola Salernidana giebt die Regel, de mensa sume quantum vis tempore brumae,

weglich. Aber bey allen diesen so wohlthätigen Eigenschaften, ist die kalte und trockene Luft, nicht allemahl ganz unschädlich, und sie kann, vorzüglich aber wenn die Kälte zu heftig ist, eine Menge nachtheiliger Folgen hervorbringen, welche aus der Zusammenziehung der festen Theile, und der unterdrückten sanctorianischen Ausdünstung entstehen. Denn da die strenge Kälte die äussere Haut zusammenziehet, so werden ihre Schweißlöcher gleichsam zugeschnüret, die Ausdünstungsmaterie bleibt in dem Körper zurück, macht ein schleimichtes scharfes Blut, und giebt zu Flußfiebern, zur Krätze und Scorbut Anlaß, wenn die dadurch im Blute angehäuften Feuchtigkeiten, nicht glücklicher Weise, vermittelst der Kälte, durch andere Absonderungs-Wege ausgeführt werden. Dieses bewirket die Natur bey Schwachen, an häufigsten durch den Harn, bey Starken in Gegentheil dadurch, daß sie Durchfälle erregt, und sich solcher Gestalt von den Ueberfluße zu entledigen suchet.

Gemeiniglich werden auch dadurch, daß bey strenger Kälte die unmerkliche Ausdünstung gehemmet wird, alle Krankheiten, die durch Ausdunstung und Schweiß gehoben werden müßen, verschlimmert. Daher macht sie Recidive von der Gicht und kalten Fiebern, daher bekommen die Podagristen, wie schon Sydenham bemerkt hat, ihre stärksten Anfälle in December, Januar und Februar, und eben daher kömmt es, daß die kalten Fieber, in Winter sehr hartnäckig und schwer

schwer zu heilen sind, weil diejenigen so das Fieber verloren haben, es bey strenger Kälte, wegen unterdrückter Ausdünstung, sehr leicht wieder bekommen.

Mehrentheils kommen die schädlichen Wirkungen der Kälte, zu Anfange des einfallenden kalten Wetters zum Vorschein, welches, wenn es eine Zeitlang angehalten hat, uns mehr zur Gewohnheit und weniger schädlich wird. An gefährlichsten aber ist eine strenge Kälte allemahl alten, vollblütigen und schwächlichen Personen, weil sie bey ihnen Lungenentzündungen, Flußfieber und Catharre sehr häufig erzeuget. Von diesen letztern empfinden dergleichen Personen, so lange die Kälte anhält zwar nichts; sobald aber gelinde Witterung darauf folgt, denn kommen gewöhnlich Schnuppen, Husten und Zahnschmerzen zum Vorschein, welche nichts als Folgen der unterdrückten Ausdünstung sind, oder von einen Zurücktreten, der durch die Wärme zur Fäulniß geschickter gemachten Ausdünstungs-Materie, entstehen.

Die Kälte wirket allemahl auf verschiedene Art auf den thierischen Körper, je nachdem selbiger entweder ruhet oder sich in Bewegung befindet; jener dunstet fast gar nicht, dieser aber in Gegentheil stark aus. Billig sollte man daher in einer kalten Luft niemahls stille sitzen, sondern sich beständig bewegen, und die Bewegung auf einen so hohen Grad treiben, daß die Beschwerlichkeiten der Kälte fast gar nicht empfunden würden. Thut man dieses, so wird die unmerkliche Ausdünstung

desto stärker gemacht, je heftiger die Bewegung ist, und je begieriger so zu sagen, eine recht kalte trockene Luft, die Dünste an sich nimt. Setzt man eine solche in der Kälte unternommene Leibesübung zu lange fort, so läßt die dadurch bewirkte allzustarke Ausdünstung, eine Folge hinter sich, die allemahl entstehet, wenn das Blut seiner zartesten und flüchtigsten Theile beraubt wird, nemlich eine Entkräftung bis zur Ohnmacht, und einen Hunger, der nur blos durch die allergröbsten Speißen gestillet werden kann.

Der höchste Grad von Wirkung der Kälte auf einen ruhenden thierischen Körper, heißet das Erfrieren. Es ist ein irriges Vorurtheil, wenn man glaubt sich bey einen langen Aufenthalt in einer strengen Kälte, durch den Gebrauch geistischer und erhitzender Getränke, am besten für das Erfrieren schützen zu können, und es handeln allemahl diejenigen klüger, die sich nicht durch dergleichen berauschende Mittel, sondern durch ununterbrochenes Gehen, in Bewegung zu erhalten suchen. Ausserdem können sich auch noch reisende, der Fette, des Brandteweins, und des Papiers, zur Einschmierung und Umwickelung der Fußzehen, bey strenger Kälte bedienen. Der Gebrauch des Oels sagt Unzer war schon vor Alters unter den Mitteln bekannt, welche die Glieder gegen die Kälte vertheidigen und das Erfrieren derselben verhüten, und Paracelsus zog das Papier allen Pelzen vor, um die Glieder vor der Kälte zu schü-

schützen. In der That, giebt es aber auch zu dieser Absicht kein kräftigeres, aber auch zugleich reinlicheres Mittel, als eben dieses. Sollte man aber ja ein oder das andere Glied wirklich erfroren haben; so darf man es nicht durch die Wärme des Ofens, oder durch erhitzende Umschläge wieder aufzuthauen suchen, indem man in den erfrornen Gliede, dem Brand und eine gänzliche Zernichtung beschleunigen würde, eben so wie bey einer erfrornen Pflanze, welche durch die Wärme faul gemacht, und völlig getödet wird. Hat man daher ja das Unglück gehabt, ein Glied zu erfrieren, so muß man selbiges, durch das Waschen und Reiben mit kalten Wasser oder Schnee, wieder anfzuthauen, und dann erst, durch erwärmende und geistige Umschäge, wieder zu stärken und zu beleben suchen.

Die feuchte Luft, als deren Beschaffenheit und Wirkung auf den menschlichen Körper, uns noch zu untersuchen übrig ist, bemerken wir an häufigsten, in Gegenden wo es lange geregnet hat, oder wo es sehr häufige Nebel giebt. Ferner ist auch die Luft in der Nähe grosser Seen, an Oertern wo viele stehende Wasser und Sümpfe befindlich sind, oder wo ausgetretene Flüße große Ueberschwemmungen gemacht haben, ebenfalls feuchte. Eine feuchte Luft, legt ihre groben Wassertheile, in den Zwischeneräumen unserer Fasern, und in den Schweißlöchern der Haut ab, und hemmet solcher Gestalt die Ausdünstung des Körpers, weil der feine Dunst, der durch die Schweiß-

Schweißlöcher aus dem Körper weggehet, wegen der dieselben anfüllenden groben Wassertheilgen, zurückgehalten wird. Ueberdies nehmen auch die einsaugenden Gefässe des Körpers, aus der feuchten Luft viel Wassertheilchen in sich, welche sie den Säften unsers Körpers zuführen, wovon denn nothwendig, eine Anhäufung derselben in dem Körper geschehen muß. Es ist daher gar nicht zu verwundern, wenn Keil durch die Erfahrung zu beweisen suchet d), daß ein junger Mensch, in einer einigen Nacht, Achtzehn Unzen Feuchtigkeiten, an sich gezogen hat. Aus den nemlichen Grunde hat eine feuchte Luft, ausser der gehemmten Ausdunstung, auch noch die Wirkung, daß sie das Blut, und die übrigen Säfte uusers Körpers zu wässericht macht, wovon denn dasselbe langsamer umläuft, sich unordentlich bewegt, und bey der gehemmten Ausdunstung, voll von Unreinigkeiten bleibt. Eben so müssen wir auch das gedunsene Aussehen des Körpers, und das Gefühl von Schwere, so wir bey feuchter Witterung im thierischen Körper bemerken, aus dieser nemlichen Quelle herleiten. Alles dieses, muß sich aber vorzüglich in trockenen und solchen Körpern ereignen, die durch Fasten, oder übermäßige Arbeiten, ausgemergelt sind, und bey welchen solcher Gestalt die einsaugenden Gefässe, ungleich thätiger, als die aushauchenden sind. Starke Körper haben hier-

d) In Tentam. medic. Phys. p. m. 195.

hiervon weniger zu besorgen, indem ihre Gefäſſe, weniger als bey schwachen einsaugen.

Bey einer solchen Beschaffenheit der Luft, welche so große Unordnung in dem menschlichen Körper verursacht, kann es nicht mangeln, es müſſen nothwendig Krankheiten entstehen, die aber in Ansehung ihrer Heftigkeit, allemal verschieden seyn müſſen, je nachdem die feuchte Luft zugleich warm oder kalt ist.) Denn ist die feuchte Luft, zugleich warm, so werden durch die Wärme, die mit Unreinigkeiten angefüllten Säfte ausgedehnt, das Blut wird erhizt, die Schärfe der Unreinigkeiten vermehret, und die Verderbniß der stockenden Säfte, ungemein beschleuniget. Eine solche feuchte und zugleich warme Luft, ist pestilenzialisch, und richtet in allen Ländern die grausamsten Verwüstungen an. Zwar erzeugt sie bey uns, da sie nicht so heiß als in Aegypten ist, niemalen die Pest, nichts desto weniger stekt sie aber doch alles mit Fäulniß an, und wird eine furchtbare Quelle von Faulfiebern, Fleckfiebern, und den bösartigsten Krankheiten. Ist eine feuchte Luft aber in Gegentheil kalt, so hat sie zwar keinen so großen Hang zur Fäulniß, nichts desto weniger hemmet sie aber dennoch das Geschäfte der Sanctorianischen Ausdünstung, und verursacht eine Anhäufung der Weg zu dunstenden Feuchtigkeiten, wodurch denn nach und nach der ganze Körper, mit wäſſerichten Theilen erfüllet wird, welche vorzüglich in den Füßen zu stocken anfangen, und solcher Gestalt Geschwulste der Füße, und anderer auſſerordentlich geschwächter Thei-

Theile erzeugen. Daher haben Leute, die sich beständig in einer feuchten Luft aufhalten, als Wäscherinnen, und die Bewohner feuchter dumpfiger Zimmer, meistentheils ein blasses aufgedunsenes Aussehen, sind beständig schläfrig, und zu jeder Verrichtung verdrossen.

Um die nachtheiligen Folgen, einer feuchten Luft zu vermeiden, kenne ich kein besseres Mittel, als daß man sich, so viel möglich inne hält; sein Zimmer mit Birnstein, Wairauch, Wacholderharz, oder andern harzigten Hölzern, welche keine Feuchtigkeiten bey sich führen, und einen trockenen säuerlichen Dampf geben, fleißig durchräuchert, und alsdenn die Thüren und Fenster des Zimmers, auf einmal eröffnet, damit auf diese Art nicht nur der Rauch, sondern auch zugleich mit ihm, die wässerichten Dünste ausgeführet werden. Alles dieses ist von unumschränkten Nutzen, wenn man sich bey feuchter Witterung in seinen Zimmer aufhält! Allein nur wenigen erlauben dieses ihre Geschäfte, und wir müssen umdeswillen auch dafür sorgen, daß durch den Gebrauch, der übrigen unnatürlichen Dinge, die unmerkliche Ausdunstung erhalten und vermehret wird. Geschiehet dieses, und gehen durch eine starke Ausdunstung, mehrere Feuchtigkeiten aus dem Körper weg, als wieder hinein gebracht werden, so kann die Feuchtigkeit der Luft unmöglich schädlich seyn.

Aus dem nun was bis jetzo von der Luft, und ihren verschiedenen Wirkungen auf den menschlichen Körper, gesagt worden ist, erhellet die Heilsam-

samkeit einer trockenen, reinen, hellen, temperirten und wohlriechenden Luft, welche Sennert und Jonston so sehr anempfehlen, von selbst. Der Frühling, reicht uns eine solche vor allen andern Jahrszeiten, vorzüglich dar, und sie pflegt in diesen Zeitpunkte, wo sie mit den balsamischen Duft der blühenden Pflanzen geschwängert ist, meistentheils alle diese wohlthätigen Eigenschaften, in reichen Maaße zu besitzen. Eine solche Luft befördert den Umlauf des Blutes und die unmerkliche Ausdünstung des Körpers, hält die Secretion der Säfte in Ordnung, und jede Aussonderung gehet in ihr glücklich von statten. In allen diesen so wohlthätigen Eigenschaften, welche eine solche Luft unsern Körper mittheilet, lieget auch die Ursache, warum wir uns in Sommer, bey mäßiger Wärme sowohl befinden, und warum alle diejenigen, welche wegen gehemmter Transpiration, leicht mit habituellen Krankheiten geplagt werden, in Sommer so gesund sind. Wird eine solche Luft von einen Morgenwinde durchwehet, und dadurch mäßig waren erhalten, so bekommt sie eine noch stärkendere und erquickendere Eigenschaft.

Auch die sich bewegende Luft, oder die Winde, haben in die Gesundheit einen nicht geringen Einfluß, und sie bringen in dem menschlichen Körper, bald nützliche, bald schädliche Wirkungen hervor, je nachdem die Gegend beschaffen ist, aus welcher sie wehen, und je nachdem sie gesunde oder schädliche Theile bey sich führen. In ganzen genommen, müssen wir sie immer als eine Wohlthat

that der Natur ansehen, indem sie und der Regen die Wege sind, durch welche sich die Luft, von einer Menge schädlicher Ausdünstungen entlediget, die sich aus allen drey Reichen der Natur, täglich zu ihrer Mischung gesellen. Zuverläßig würde ein großer Theil dieser fremden Dünste, mit welchen der Dunstkreys erfüllet ist, zu faulen anfangen, wenn sie nicht durch die Winde fortgewehet, und durch den Regen wieder auf die Erde herabgestürzt würden. Die Anzahl der sich in der Luft befindenden Ausdünstungen der Thiere und Pflanzen, wie auch der Saamen von beyden, ist beträchtlich, und es entstehen sehr häufig ansteckende Krankheiten, unter Menschen und Thieren, wenn in einen Jahre, die Winde entweder nicht häufig genug gewehet, oder eine Menge faulende Dünste, von einen Ort nach den andern gebracht haben. Daher müssen wir, bey Beurtheilung der Schädlichkeit oder Heilsamkeit der Winde, nicht blos auf ihre allgemeine Beschaffenheit, sondern vorzüglich auf die Gegend und Lage der Oerter wo sie herkommen, und wodurch sie entweder gereiniget, oder mit schädlichen Theilchen erfüllet werden, Rücksicht nehmen. So ist der Ostwind, weil er aus trockenen Gegenden kömmt, allemahl wärmer und trockener, als alle übrige Winde. Mit dem Westwind aber in Gegentheil, hat es eine ganz andere Beschaffenheit; denn da er meistentheils über das Atlandische Meer kömmt, so ist er reissend, stürmisch, feucht, und bringet Kälte und Plazregen. Weniger feucht als dieser

ist der Südwind, da er aber aus den heißen und sandichen Wüsten Afrikas kömmt, so ist er warm, und mit den wäßrichten Feuchtigkeiten des mittelländischen Meeres geschwängert. Daher ist er neblicht, feucht, und bringet meistentheils unangenehmes Wetter. Der Nordwind kömmt zwar aus kältern Gegenden und bringet meistentheils Kälte, allein er heitert auch zugleich den Himmel auf, und ist der Verkündiger einer lange dauernden gesunden Luft.

Hieraus können wir nun sehr leicht bestimmen, welche Oerter wir zu unserer Wohnung erwehlen müssen. Bergigte Gegenden sind zu dieser Absicht allemahl den Thälern vorzuziehen; auf den platten Lande sind die Ausdünstungen meistentheils zu häufig, und die Luft ist sowohl mit allzu vielen Feuchtigkeiten, als auch insonderheit mit einer Menge schädlicher Dünste geschwängert, welche ihr nicht nur durch die Ausdünstungen der Thiere und Menschen, sondern auch der Schmelzhütten, Seen, Moräste, und Teiche, beständig mitgetheilt werden, und in sandigten Gegenden wird sie des Sommers zu trocken. Schon Hippokrates ließ schwache Personen auf Berge steigen oder daselbst wohnen, und die reine Bergluft, hat unstreitig an dem langen Leben der Bergbewohner einen nicht geringen Antheil.

Landluft ist allemal ungleich gesünder als Stadtluft, denn sie wird wegen der weiter auseinander stehenden Häuser öfterer erneuert, und ist solcher Gestalt reiner, leichter, und ungleich mehr geschickt,

den Körper zu erquicken, als die dumpficht feuchte Stadtluft, welche wegen der engen Strassen und hohen Häuser nie erneuert werden kann. Hierzu kömmt noch, daß die Strassen niemals ganz rein, und immer mit Koth und den faulichten Unrath von Menschen und Thieren angefüllet sind, welches noch um so mehr der Fall zu seyn pflegt, je größer der Ort, und je beträchtlicher die Zahl seiner Einwohner ist. Ueberhaupt sind große Städte, in dieser Rücksicht meistentheils ungesunder als kleinere, und sie werden es allemal noch um so mehr, wenn Handwerker die eine schmutzige, unreine Handthierung treiben, als: Gerber, Pergamentmacher, Fleischer, Wollkemmer, Seifen- und Leimsieder, mitten in der Stadt, und nicht an einen besondern und entlegenen Orte derselben wohnen.

Nothwendig muß daher jeder der gesund wohnen will, sich so viel möglich einen Ort in einer reinen Luft erwehlen, und vorzüglich dafür sorgen, daß Luft und Sonne sein Haus durchstreichen können. An meisten aber müssen Gelehrte, als welche ihre Geschäfte den größten Theil der Lebenszeit in ihre Zimmer einschränken, ja darauf Rücksicht nehmen, daß dio Zimmer so sie bewohuen, nach den strengsten Diätetischen Vorschriften eingerichtet sind. Allemahl muß daher dieses die vornehmste und hauptsächlichste Eigenschaft eines wohl eingerichteten Zimmers seyn, daß es nicht auf der Erde, sondern hoch und wo möglich ge-

gen

gen Morgen liegt e), damit eine freye und reine Luft beständig in dasselbe gelassen werden kann. Eben so muß es auch geräumig und hoch seyn, weil uns die tägliche Erfahrung lehret, daß die Luft in niedrigen Zimmern, in welchen sich beständig Menschen aufhalten, sehr leicht von ihren Ausdünstungen verdorben, und der Gesundheit nachtheilig wird. Niedrige Zimmer sind allezeit deswegen der Gesundheit weniger zuträglich als hohe, weil die Wärme die in der Höhe an stärksten ist, den Kopf des Bewohners einnimt, und den Zustrom der Säfte nach diesen Theile, der ohnedem schon bey Gelehrten dahin stärker als nach andern ist, vermehret. Von nicht weniger großen Nutzen für die Gesundheit ist es auch, wenn zur Sommerszeit beständig ein Fenster in dem Wohnzimmer geöfnet ist f), damit die äussere Luft ungehindert hineinstreichen, die in den Zimmer eingeschlossene reinigen, und vor der Fäulniß bewahren kann. An nöthigsten aber ist die Eröffnung der Fenster im Winter, und es wäre zu wünschen daß jeder täglich einigemahl, vorzüglich aber des Morgens ein Fenster aufmachte, oder die den vergangenen Tag in den Zimmer angehäuften schädlichen Dünste, vermittelst blecherner Röhren die in der Ecke des Fensters angebracht werden, aus dem

e) S. Bibliotheque Angloise. Tom. XII. p. 285. seqq.

f) Schola Salernitana, pag. 134.

Studierzimmer wegzuschaffen suchte. Jedoch hat man hierbey auch allemahl darauf zu sehen, daß man nebst den Fenstern, nicht auch zugleich die Thüre eröffnet, und solcher Gestalt eine Zugluft hervorbringet, welche der Gesundheit schädlich ist, und mit Recht ein süßes Gift genennet zu werden verdienet. Des Abends ist es niemals rathsam die Fenster allzulange offen zu erhalten, weil die Luft zu dieser Zeit nicht unselten schädliche Eigenschaften besitzet. Vorzüglich nothwendig ist aber das Zumachen der Fenster allemahl zu der Zeit, wenn der Himmel nicht helle, und die Luft kalt, feucht und unrein ist, weil sonst sehr leicht Catharralische und andere ähnliche Zufälle davon entstehen können. Nicht weniger nöthig ist es aber auch dafür zu sorgen, daß die Zimmer worinne wir uns aufhalten, nicht unmäßig und allzusehr geheitzt werden. Hofmann beschuldigt nicht ohne Grund die deutsche Nation, daß sie an öftersten diese Regel überschritten, wenn er sagt g): Es wäre bey ihnen eine eingerissene übele Gewohnheit, daß sie die zumahl niedrigen Zimmer, bey strenger Kälte gar zu stark heitzten, so daß sie darinne gleichsam brateten; würde es ihnen nun zu heiß, und begeben sie sich in die äusserliche freye Luft, so bekömen sie den Schnuppen und andere Catharralische Zufälle, vorzüglich an Kopfe, durch welche nach und nach der Grund zu gefährlichen Nervenkrankheiten gelegt würde.

Durch

g) In Medicin. Systematic. T. I. pag. 452.

Durch die beständige Wärme wird die ganze Oberfläche des Körpers erschlafft, eine schnellere Bewegung der Säfte und ein anhaltender Schweiß verursacht, wodurch sehr viele Feuchtigkeiten verloren gehen. Ausserdem werden auch noch die Säfte aufgelößt, die in ihnen befindlichen Satze die von Natur mild sind, vorzüglich aber die alcalischen, frey gemacht, entwickelt, und die Galle bekömmt eine üble Beschaffenheit; wo von denn ein nur schwacher Appetit, eine schlechte Ernehrung, und eine Schwäche des Körpers entstehet. Ein Glück wäre es, wenn dieses die schlimsten Folgen einer zu sehr geheitzten Stube wären, und wenn die unmäßige Hitze, die man leider in den meisten Studierzimmern der Gelehrten wahrnimmt, nicht eine fruchtbare Mutter von unzähligen gefährlichen Krankheiten, als Blutflüssen, Faulfiebern, Catharralfiebern, und hartnäckigen Kopfschmerzen würde. Um deswillen ist es der Gesundheit am zuträglichsten, wenn ein Gelehrter die Hitze seines Studierzimmers nur temperiert und so machen läßt, daß der Körper zwar nicht frieret, die Wärme des Zimmers aber sich doch mehr der Kälte als der Hitze nähert.

Ausser der künstlichen Erwärmung der Zimmer, bedienen wir uns auch noch, um uns vor allen von der Kälte entstehenden Unbequemlichkeiten zu schützen, der Kleider, die ausserdem auch noch den Nutzen haben, daß sie, wenn man sie öf-

ters verändert, die Unreinigkeiten der Haut wegnehmen, und die Ausdünstung befördern. Aber auch bey dem Gebrauche dieser künstlichen Decken des Körpers, mangelt es nicht an Fehlern, die täglich, und vorzüglich bey Gelehrten vorgehen, als welche gröstentheils dem gewöhnlichen Vorurtheile zufolge, daß sie sich wegen ihres beständigen Aufenthalts in warmen Zimmern, in der freyen Luft verkälten könnten, ihren Körper nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer in viele Kleider einhüllen, was aber nichts anders als die schädlichsten Folgen für ihre Gesundheit haben muß. Denn zu viele und dicke Kleider, verhindern entweder ausserdem daß sie den Körper belästigen die Ausdünstung, oder sie vermehren sie so sehr, daß bey der gelindesten Bewegung, demjenigen der sie trägt der Schweiß ausbricht, welche Folge aber vorzüglich in Frühling und Sommer sehr schädlich ist, weil der Körper erschlaft wird, und zu viele Feuchtigkeiten verlieret, woher denn unzählige Krankheiten entstehen.

Vorzüglich aber müssen zur Winterszeit junge Gelehrte dahin sehen, daß sie ihren Körper durch das schädliche Einhüllen in Pelzwerk nicht der Gestalt verwehnen, daß sie sich hernach ohne dasselbe, auch nicht den geringsten lüftgen aussetzen dürfen, weil solches ihrer Gesundheit sogleich schädlich wird. Dieserwegen ist es an besten, wenn sie sich desselben niemahlen, ausser allenfals in der strengsten Kälte bedienen. Aber auch

hier

hier können sie meiner Meinung nach dasselbe füglich entbehren, weil die Gegend in welcher wir leben so gemäßigt ist, das schon Tuchkleider hinreichend sind, dem Körper vor den Eindrücken der Kälte zu schützen. In Sommer erschlafft die Hitze unsern Körper, und der darauf folgende Frost soll ihm wieder stärken, hüllen wir uns nun beständig in Pelze ein, so erschlaffen wir dadurch nicht nur den Körper noch immer in mehr, sondern wir verstärken auch zugleich den Zustrom der Säfte nach der Oberfläche, welcher ohne dies schon wegen der beständigen Stubenwärme dahin gerichtet ist. Eben hierinne liegt auch der Grund, warum junge Personen, die den grösten Theil des Winters in dem Zimmer zubringen, wenig ausgehen, und wenn dieses ja geschiehet den ganzen Körper in Pelz einwickeln, und auch die geringste Kälte scheuen, niemahlen gesund bleiben, sondern daß sich bey ihnen die lebhafte Gesichtsfarbe, welche den gesunden jungen Landmann so sehr von den vornehmen Gelehrten unterscheidet, binnen kurzer Zeit verlieret, und an deren Stelle eine blasse ins gelblicht fallende darüber vergebreitet. Gewöhnlich pflegen sich aber Gelehrte im Frühjahr und Herbst, durch die Kleidung den grösten Schaden zuzufügen, wenn sie nemlich die Sommerkleider zu früh anlegen, oder selbige zu lange und da noch tragen, wo es schon ziemlich kühle zu werden anfängt. Hofmann bestätiget dieses so eben angeführte, und bemühet sich die übeln

Folgen so hiervon entstehen, auf das deutlichste zu beweisen. h.)

Ferner müßen auch die Kleider so ein Gelehrter trägt, nicht zu enge seyn, und es thun diejenigen, welche sich durch allzuenge Kleider einen schlanken Körper verschaffen wollen, sehr übel, weil allemahl in einen Theile, der allzufest zusammengepreßt wird, das Blut nicht ungehindert circuliren kann. Denn gesetzt, die Weste so ein Gelehrter trägt ist zu knapp, so können die Lungen nicht frey ausgedehnet werden, wo von denn das Athemholen und die Bewegung des Blutes durch die Lungen gehindert und eine Menge Krankheiten dieser Theil erzeugt werden müßen. Mit Recht will daher Lord Bacon, man solle allemahl geräumige den zu engen Kleidern vorziehen, und jedes Band des Körpers so locker als möglich anlegen, damit die Gleichheit der Verrichtungen der Theile, dadurch nicht verhindert wird.

Uebrigens muß auch der Gelehrte in Ansehung der Bekleidung seines Körpers noch dahin sehen, daß er nicht alle Theile mit gleicher Sorgfalt bedeckt. Denn dem Kopfe ist eine nur leichte Decke völlig hinreichend, indem er von der Natur

h) *In Med. Syſtem. Tom.* 1. *pag.* 453. sagt er: pessime sanitati consulunt, qui sub ipso veris initio, statim vestes hibernas deponunt, et levi saltem incedunt amictu qualis tempore aestivo in usu est.

tur eine Bauart von dicken Knochen, und eine Bedeckung von Haaren erhalten hat, welche ihm auch vor der strengsten Kälte schützen. Wir wissen daß die alten Römer, Griechen und Deutschen, beständig mit blossen Kopfe giengen, ja daß sie sich so gar oftmahls den Kopf mit eißkalten Wasser wuschen, und diese Gewohnheit verursachte ihnen nicht nur keinen Schaden, sondern sie erhielten vielmehr in Gegentheil eine dauerhaftere Gesundheit davon, weshalb auch Calsus dem Nutzen des kalten Wassers für den Kopf über alles schätzte, und den täglichen Gebrauch desselben, der Gesundheit als zuträglich anempfahl. Auch bey uns mangelt es noch heut zu Tage nicht an Personen, welche im härtesten Winter mit blossen Kopfe auf der Strasse gehen, ohne daß sie von Kopfschmerzen, Schnuppen, Flüßen, Ohrensausen, und dergleichen Zufällen geplagt werden. Hieraus erhellet nun von selbst der Nachtheil, welcher aus dem Tragen der Pelzmüzen für die Gesundheit erwächst. Denn immer unterhält die Wärme wenn der Kopf zu sehr bedeckt wird, den Zustrom der Säfte, nach diesen bey Gelehrten schon ohnedem geschwächten Theile, und ein zu sehr bedeckter Kopf, wird bey jeden rauhen Lüftgen, von Flüßen und Schmerzen geplagt.

Ungleich sorgfältiger als bey dem Kopf, muß aber der Gelehrte in Ansehung seiner Füße verfahren, und immer darauf sehen daß er sie nicht verkältet. Dem Kopfe schadet wie wir gezeigt haben die Kälte so leicht nicht, den Füßen aber

in Gegentheil ist sie allemahl schädlich. Denn da die Füße vom Herzen an weitesten entfernt sind, so ist auch die Kraft des Herzens zum Fortriebe des Blutes in die Schlagadern der Füße schwächer, und nicht mehr so stark, daß ein lebhafter Umlauf des Blutes durch dieselben geschehen kann. Die Blutkügelchen reiben sich in diesen Theilen nicht so stark aneinander als in den andern Gefässen, und sie können daher eine auch nur geringere Wärme hervorbringen. Aus dieser Ursache empfinden die Füße die Wirkungen der äußern Kälte am ersten, weil ihnen schon von selbst die natürliche Wärme mangelt. Diesen Mangel der natürlichen Wärme in den Füßen, spüren arbeitsame und solche Personen nicht, welche sich beständig in Bewegung befinden, aber bey schwächlichen, bey Hypochondrischen Personen, und bey Podagristen, wo das Blut einen ungleichen Umläuf hat, ist der Mangel der Wärme in den Füßen so beträchtlich, daß ihnen die Füße in den warmen Stuben frieren, und so lange ein Hypochondrist keinen Frost an den Füßen empfindet, ist seine Gesundheit noch immer erträglich. Beym Sitzen frieren die Füße an leichtesten, weil alsdenn das Blut einen ungleichen Umlauf hat, und es leidet allemahl der ganze Körper, wenn die Füße nicht recht warm sind. Denn da das Blut die obern Theile alsdenn ungleich mehr beschweret, so müßen bey schwächlichen Personen die Krämpfe allemahl zunehmen. Vörzüglich aber müßen die Brust und der Kopf, von der Menge

des

des Blutes auf manigfaltige Art beschweret werden, und durch die Verbindung der Nerven, mehrere übele Zufälle im Unterleibe entstehen.

Es ist eine allgemeine Bemerkung, daß der ganze Körper warm ist wenn die Füße warm sind, und Gelehrte sollten um deswillen in Winter, ihre Füße auf das sorgfältigste vor der Kälte zu verwahren suchen. Ich will hier nichts besonders von den Schuhen, Strümpfen und Stiefeln anführen, ein jeder kann nach seinen eigenen Geschmacke tragen was er will, wenn er nur dabey den Zweck der Erwärmung der Füße nicht verabsäumet. Im Winter, Herbst, und Frühjahre, sollten Gelehrte billig dicke Strümpfe, nnd Schuhe mit dicken Sohlen, welche die Nässe abhalten tragen, aber leider sind diese bey Bedeckung ihrer Füße oft an unachtsamsten. Viele verlassen sich oftmals zu sehr auf die Stiefeln, die ihnen aber doch, wenn sie nicht dicke Strümpfe darunter haben, bey manchen Gelegenheiten mehr Schaden als Nutzen verursachen.

Die von dem Frieren der Füße entstandene Zufälle, sagt Herr Ackermann, lassen sich an geschwindesten heben, wenn man die Füße in warmes, mit etwas Kamillen und Senf abgekochtes Wasser setzt, oder wie Richter vorschlägt, mit warmen Eßig wäscht, oder auch mit trockenen warmen wollenen Tüchern reibt. Aber auch des Nachts müßen Gelehrte vor die Erwärmung ihrer Füße sorgen! Es ist eine fast allgemeine Bemerkung, daß wir so lange uns die Füße noch kalt

kalt sind, nicht einschlafen können, indem das Gehirn von dem Blute welches die obern Theile des Körpers beschweret, zu sehr gereitzt wird, und die Lebensgeister so lange in unruhiger Bewegung bleiben, bis die Gefässe der Füße mehr Blut aufnehmen können. Alte und Hypochondrische Personen thun daher allemahl wohl, wenn sie sich durch Reiben der Füße, die in diesen Theilen nöthige Wärme, und den davon abhangenden ruhigen Schlaf zu verschaffen suchen.

Zweyter Abschnitt.

Von den Speißen überhaupt.

Das Blut und alle übrige Säfte, ja selbst die festen Theile unsers Körpers, haben eine solche Art der Verbindung ihrer Theile, als zu den Handlungen welche sie verrichten müßen, nothwendig erfordert wird. Vorzüglich aber enthält das Blut die Bestandtheile, woraus die übrigen Säfte und die festen Theile zusammengesetzt sind, und ihre Nahrung erhalten. Allein nicht immer sind diese in derjenigen Menge, in der sie vorhanden seyn sollten gegenwärtig, sondern es gehen durch

die

die Absonderungen und Ausleerungen, beständig Theile von verschiedener Art aus unsern Körper weg, und fast eben so viele müßen auf die Ernehrung verwendet werden. Unter diesen Umständen würde es in kurzen an Säften mangeln, die Gefässe würden leerer werden und sich zusammenziehen, die Kräfte abnehmen, und so wohl das Leben als die Gesundheit würden binnen kurzer Zeit verloren gehen, wenn nicht eben solche Theile und Säfte, als durch diese Wege ausgeführet werden, wieder ersetzt würden. Dieses geschiehet durch Körper, die wir zu dem Ende zu uns nehmen, und welche Speiße und Trank genennet werden. Wir können daher unsern Körper an schicklichsten mit einer Uhr vergleichen, weil diese wenn sie beständig mit der grösten Sorgfalt behandelt, und zu der Zeit wo sie ausgetroknet ist mit Oele geschmieret wird, dadurch zu ihren bestimmten Gebrauch wieder von neuen geschickt gemacht, und vor allen Schaden den ihr die Luft und das beständige Reiben verursachen, bewahret wird. Denn da die Lebensgeister und alle andere Feuchtigkeiten, durch die Nahrungsmittel wieder ersetzt werden müßen, und da dieses niemahlen geschehen kann, wenn nicht ein jeder genau darauf siehet, daß er in Ansehung der Beschaffenheit, Menge, und den Zeitpunct wenn er sie zu sich nimmt, eine gewisse Ordnung beobachtet, so wird jeder meiner Leser selbst einsehen, das es mit dem menschlichen Körper eine ähnliche Beschaffeuheit wie mit einer Uhr hat.

Alle

Alle Körper gehören entweder zu dem Stein, oder Thier, oder Pflanzenreiche, und es müßen um deswillen auch die Speißen und Nahrungsmittel die wir zu uns nehmen, und welche Körper sind, entweder aus dem Stein, oder Thier, oder Pflanzenreich genommen werden. Allein auch diese beyden letztern, enthalten ausser den Nahrungsmitteln, noch eine Menge Körper die viel zu grob, hart, und zähe sind, als daß sie uns zur Nahrung dienen sollten, und wieder andere die niemahlen zu Nahrungsmitteln gebraucht werden. Denn nicht alle Körper deren wir uns aus diesen beyden Reichen zu unserer Ernehrung bedienen, sind fähig diesen Zweck zu erfüllen, indem sie nicht alle mit ölichten und irrdischen Theilen versehen sind, als wodurch nicht nur die verlornen elementarischen Theile wieder ersetzt werden, sondern auch ein Leim erzeugt werden muß, der sie gehörig unter einander verbindet.

Nothwendig müßen wir daher bey diesen so höchst verschiedenen Beschaffenheiten derjenigen Körper, durch deren Genuß wir die Theile so durch Bewegung und Arbeit verloren gegangen sind, wieder ersetzen wollen, eine große Auswahl machen, und es müßen alle diejenigen so wir aus diesen beyden Reichen als Nahrungsmittel gebrauchen, nicht schädlich und giftig seyn, sondern solche Theile enthalten, welche in die Natur unserer Säfte und unsers Körpers verwandelt werden können. Aus dem oben angeführten erhellet hinlänglich, daß nicht alle Thiere ein solches Fleisch

haben,

haben das uns zur Nahrung dienet, und daß auch nicht alle Theile der Thiere geschickt sind Nahrungsmittel abzugeben. Unstreitig hat erst die Erfahrung die Menschen gelehret, welche Körper aus dem Thier und Pflanzenreiche, sich an besten zu Nahrungsmitteln schicken, und an leichtesten in nehrende Säfte verwandelt werden können.

Allein auch bey der geschicktesten Auswahl der Nahrungsmittel, werden wir immer unsern Zweck verfehlen, wenn wir die Speißen in einer so großen Menge geniessen, daß sie dem Magen zur Last fallen, und seine Kräfte mehr schwächen als vermehren. Um diese Folgen zu vermeiden, muß die Nahrung mäßig seyn, mit den Verdauungskräften in gehörigen Verhältniß stehen, den Abgang in Körper ersetzen, und nie bis zur völligen Sättigung, oder in größerer Menge genommen werden, als daß der Magen die genossenen Speißen ohne unangenehme Empfindung, und ohne die Verrichtungen des Geistes zu unterbrechen, verdauen kann. Nur diese Empfindung allein, muß wie schon Hippocrates sagt i), den Zeitpunkt bestimmen, wo Gelehrte ohne Nachtheil ihrer Gesundheit nicht mehr essen dürfen, und es handeln diejenigen allemahl höchst unrecht, welche den diä-

i) Dieser sagt in seinen Buche: *de vet. medic. Cap. 15 et 16.* Motum autem neque pondus, neque nummerum aliquem adquem neferas cognosces: Certitudinem enim exactam non reperies aliam, quam corporis sensum.

diätetischen Vorschriften des Cheyne folgen, und sich Speißen und Getränke nach dem Gewicht oder der Zahl zuzumessen pflegen k).

Eben so müssen auch Gelehrte bey der Menge der zugeniessenden Speißen, auf die Verschiedenheit der Jahrszeiten Rücksicht nehmen, und sie können im Winter nicht nur mehr essen als in Sommer, weil bey der Kälte die Wärme des Magens ungleich beträchtlicher ist und die Verdauung beschleuniget; sondern sie können auch härtere und schwerer zu verdauende Nahrungsmittel geniessen. Mit Recht will daher die medicinische Lebensordnung, man soll sich im Winter mehr an trockene und gebratene Speißen halten, in Sommer aber in Gegentheil blos leicht verdauliche und solche Speißen essen, welche Feuchtigkeiten geben und erfrischen l). Denn da bey kalter Witter-

k) In seinen *Essay of Health, et long Life*: sagt er: Ein gesunder Mensch von mittler Statur der nicht stark arbeitete, sollte mit acht Unzen Speiße, und zwölf Unzen Brod, nebst einer Pinte Wein, binnen 24 Stunden vorlieb nehmen. Vorzüglich aber müsten sich Schwache und wenig in Leibesübung begriffene Personen dergleichen die Gelehrten wären, vor vielen Essen und Trinken hüten, und es bedürften selbige folglich allemahl noch ungleich weniger Nahrungsmittel, als er andern bestimmt hätte.

l) S. *Pet. Dalicourt Bonheur de la vie ou Secret de la Sante.* Ingleichen Richters Lebensordnung für Gesunde und Kranke, S. 184. der Weberischen Ausgabe, von Jahr 1786.

terung die feinsten und geistigsten Theile des Blutes, durch die von der Kälte zusammengezogenen Schweißlöcher der Haut, nicht in so beträchtlicher Menge als im Sommer wegdunsten können, so gehen sie alsdenn allemahl mehr nach den innern Theilen, vornehmlich aber nach dem Magen, und befördern daselbst die Verdauung m). Sind nun in dieser Jahreszeit, härtere und schwerer zu verdauende Nahrungsmittel genossen worden, so werden sie nicht nur leichter aufgelöset und zermalmet, sondern es wird auch, der aus ihnen bereitete Milchsaft, besser bearbeitet, und in ein gutes Blut verwandelt, welches, da es von schwererer Art ist, desto mehr Wärme an sich nimmt und bey sich behält.

Endlich muß sich auch noch die Menge der zu geniessenden Nahrungsmittel, nach der verschiedenen Beschaffenheit des Körpers richten, indem sich einige durch Tanzen, Reiten und Fahren, Bewegungen machen, wobey der Körper und alle feste Theile angestrenget, diese leztern, wegen des beständigen und wechselsweisen Reibens, mehr abgenutzt, und durch ihr vermehrtes Anstossen, mehrere Säfte aus dem Körper ausgeführet werden. Bey andern aber im Gegentheil fällt dieses gänzlich weg, und ihre überhäuften Geschäfte nöthigen sie Tag und Nacht im Sitzen oder Stehen zu

m) S. *Cartesii epist.* 52. p. I.

zu arbeiten. Immer müssen daher jene, wegen der öftern Bewegungen, so sie sich machen, mehrere Nahrungsmittel zu sich nehmen als diese, bey welchen sie gänzlich mangeln. Schon Hippokrates sahe dieses wohl ein, und die Befolgung der Regel, daß sich die Menge der Nahrungsmittel, allemahl nach den Arbeiten des Körpers richten muß, hat einen nicht geringen Einfluß, auf die Gesundheit der Menschen. Denn wenn Gelehrte, die viel sitzen, und ihren Körper nur wenig üben, bey denen während des anhaltenden Nachdenkens, die Glieder nicht so wie bey Leibes-Uebungen bewegt werden, ein großes Uebermaaß von Speißen genießen wollten, welches die zu der Verdauung so nöthigen Kräfte überstiege, so würden bey ihnen nicht nur alle Säfte eine schlechte Beschaffenheit bekommen, sondern es würde auch hiervon eine Schwäche, der zu Verdauung und Absonderung der Nahrungs-Säfte bestimmten Eingeweide, nebst einer Verstopfung derselben entstehen. Wir ziehen hieraus die Regel, daß Gelehrte nicht viel auf einmahl essen dürfen, im Gegentheil aber den Gebrauch der Speißen, mehrmahlen des Tages, und so oft sie der Hunger dazu antreibet, wiederholen müssen.

Ferner müssen sich auch noch Gelehrte bey dem Essen wohl vorsehen, daß sie die Speißen niemahlen zu geschwind, ohne sie vorher gehörig gekauet und mit Speichel vermischt zu haben, hinunterschlucken, indem sie sonst, wenn sie noch allzufest anein-

aneinander hängen, der Magen nur mit Mühe auflösen und verdauen kann.

Eben so wichtig wie die vorhergehenden Regeln, muß Gelehrten auch diese seyn, daß sie niemahlen bey dem Essen, oder gleich nach selbigen, über gewisse Dinge nachdenken, oder wohl gar mit dem Buche in der Hand essen. Denn es ist dieses nicht nur eine wahre Petanderei; sondern es wird auch durch das Nachdenken der größte Theil der Lebenssäfte, zu den Handlungen des Geistes verwendet, und es müssen daher sowohl die Mischung mit den Nahrungssäften, als auch der Zufluß nach den Werkzeugen der Verdauung, als wodurch die Auflösung der Nahrungsmittel, größtentheils bewerkstelliget wird, vermindert, Unreinigkeiten erzeugt, und die Hypochonderie, nebst allen Folgen einer Ueberladung des Magens, hervorgebracht werden. Zu Verhütung aller dieser so nachtheiligen Folgen, trägt auch eine vergnügte Gesellschaft, in der man speißet, sehr vieles bey, indem dadurch der Appetit vermehret, und die Verdauung der Speißen beschleuniget wird. Der Große und um die Lebensordnung so sehr verdiente Richter sagt: Wer allein essen muß, darf sich nicht erlauben viel zu essen: denn allein essen, ist eine langweilige Sache, und man verdauet gemeiniglich sehr schlecht darnach.

Alle diätetische Schriftsteller kommen, so viel mir wissend, darinne mit einander überein, daß die einfa-

chen Speißen, den zusammengesetzten vorgezogen zu werden verdienen, und dieses zwar allemahl um so mehr, je weniger scharfe Theile sie enthalten, je näher sie der Beschaffenheit unserer Säfte kommen, und je leichter sie darein verwandelt werden können. Einen ungemein großen Vortheil können sich daher Gelehrte versprechen, wenn sie in Ansehung der Beschaffenheit der Speißen, allemahl denjenigen den Vorzug einräumen, die sehr viele zarte, nahrhafte, und zugleich leicht verdauliche Theile enthalten. So wohl in dem Thier- als Pflanzenreiche finden wir sehr häufig Körper, welche eine solche Beschaffenheit haben, und es geben die Körper des Thierreichs, allezeit eine ungleich reichlichere Nahrung, als die aus dem Pflanzenreiche! nur müssen wir zum Genuß solche Thiere erwählen, welche jung, immer in Bewegung, und nicht allzufett sind.

Dritter Abschnitt.

Von den Speißen des Thierreichs.

Es ist fast unmöglich alle Arten der Speißen namhaft zu machen, deren wir uns zu unserer Unterhaltung bedienen. Alle, die diesen heilsamen Zweck erfül-

erfüllen sollen, müssen nothwendig ölichte und irrdische Theile bey sich führen, damit sie nicht nur die verlorenen elementarischen Theile wieder ersetzen, sondern auch einen Leim erzeugen können, der sie gehörig unter einander verbindet. Diese Bestandtheile sind in den Speißen, welche uns das Thierreich liefert, in einer ungleich beträchtlicheren Menge, als in denen des Pflanzenreichs, enthalten, und es erhellet zugleich hieraus hinlänglich, warum die Speißen des Thierreichs zur Nahrung der Menschen, ungleich dienlicher, als die des Pflanzenreichs, sind. Schon in den ältesten Zeiten wurde dieser Satz als richtig angenommen, und Hippokrates sagt ausdrücklich, die Speißen des Pflanzenreichs wären zu schwach, und zu Erhaltung des Lebens nicht lange hinreichend.

Entschieden ist also der Vorzug der Fleischspeißen, vor denen des Pflanzenreichs zur hauptsächlichsten Nahrung der Menschen; nichts desto weniger ist aber dennoch eine geschickte Auswahl derselben nöthig. Vorzüglich aber wird selbige von Gelehrten allemahl mehr, als von jedem andern verlanget, da sie meistentheils schwächliche Menschen sind, auf die jede äussere widrige Macht einen ungleich größern Einfluß als auf andere hat. Denn da jede Gattung der Thiere mit einer ihr eigenen Gallerte und Fett versehen ist, die alsdenn erst zu ernehren fähig sind, wenn sie durch die Kräfte des menschlichen Körpers, in die Natur desselben verwandelt worden sind; und da noch

ausserdem, nach den verschiedenen Thieren, und den mannigfaltigen Theilen derselben, verschiedene bald stärkere bald schwächere Verdauungskräfte erfordert werden, so folgt hieraus, daß man die Fleischspeißen allemahl mit Auswahl geniessen muß.

Es ist eine in der medicinischen Kochkunst, schon längst gemachte Bemerkung, daß vorzüglich die jungen Thiere, die saftigen Muskeln derselben, wie auch die weichen Eingeweide, und ihre schwammichten zärtern Beine eine dünne Gallerte geben, die sich leicht verdauen und in Nahrungssaft verwandeln läßt. Je dünner nun diese Gallerte ist, desto dünner sind auch die Säfte, die sie erzeugt, und um desto schwammichter werden auch die daraus entstehenden festen Theile. Alte Thiere im Gegentheil, haben ein zähes Fleisch, und geben daher eine schleimigere Gallerte, die ungleich schwerer verdauet und in unsere Säfte verwandelt wird, weshalb denn dickere Säfte und härtere feste Theile daraus entstehen. Jedes Thier, je gesunder es ist, eine desto bessere Gallerte giebt es allemahl, jedoch muß man auch zugleich auf die übrigen Säfte der Thiere, die man essen will, aufmerksam seyn, da selbige, zugleich mit der Gallerte, in unsern Körper gebracht werden. Mit Recht will daher die Diätetic, man solle keine Thiere essen, als solche, die vollkommen gesund sind, sich an gesunden Oertern aufhalten, und sich mäßig bewegen. Daher gab schon Hippocrates dem Wildpret vor dem Fleisch aller übrigen Thiere den

Vorzug und behauptete, daß selbiges am besten nehre, und es ist auch unstreitig für den Körper ungleich zuträglicher, als das Fleisch von den gemästeten Hausthieren. Die beständige Bewegung, in der sich die wilden Thiere befinden, macht sie leicht verdaulich, ihr Fleisch zart, und entlediget es von dem unmäßigen Fett, was blos Folge der Ruhe, und ein Zeichen einer unvollkommenen Gesundheit ist. Die Vögel so wohl, als die wilden vierfüßigen Thiere, besitzen also meist diese guten Eigenschaften, jedoch die vierfüßigen Thiere, als deren Bau und Gallerte, mit den unsrigen am meisten übereinkommen, allemahl in einem ungleich höhern Grad, jedoch müßen die Wasservögel davon ausgenommen werden, weil diese mehr in Ruhe leben, und sich meist von faulen Fischen nehren. Es verstehet sich aber jedoch von selbst, daß man das Wildpret frisch und nicht erst alsdenn geniessen muß, wenn es bereits in Fäulniß gegangen ist.

Ganz anders ist aber im Gegentheil das Fleisch von fetten, zahmen Thieren beschaffen; denn dieses ist allemahl der Gesundheit nachtheiliger, als das Fleisch von Thieren, die mehr in freyer Luft leben, und sich beständig bewegen. Fleisch von alten Thieren, welche unter häufiger Arbeit betagt und grau geworden sind, wird niemahlen recht weich, ist mager, und giebt eine schlechte unschmackhafte Nahrung. Fleisch von erst zur Welt gebohrnen Thieren ist zu schleimicht, weich, und feucht, aber doch leicht verdaulich, und nicht

so stopfend als altes. Im ganzen genommen geben die Thiere, welche mit Milch genehret werden, die beste Nahrung; die weiblichen sind zwar leicht zu verdauen, geben aber weniger Nahrung, als verschnittene Thiere, von einem mittlern Alter, die eben so leicht zu verdauen sind, als sie unserm Körper die vortheilhafteste Nahrung gewähren. Nach den vierfüßigen Thieren, nehren uns die Vögel am besten. Diesen folgen zunächst die Fische; denn die Amphibien, und endlich das Gewürme.

Sehr selten werden die Thiere roh gegessen, sondern wir geniessen ihr Fleisch entweder gekocht oder gebraten. Gekocht wird es genennet, wenn durch Beihülfe eines wässerichten Körpers, die Fasern des Fleisches erweicht, und zur Verdauung fähiger gemacht werden: Gebraten aber im Gegentheil, wenn man ihm den Grad von Wärme giebt, daß der dicke und dünne Theil des Geblütes, in den äußern Gefässen verdickt wird, die Fasern austrocknen, und so eine Kruste entstehet, unter welcher die innern Säfte, durch die fortdaurende Wärme, bewegt, und in Dünste verwandelt werden, so daß dadurch nach und nach alle Fasern erweichen; oder man isset es auch eingesalzen und geräuchert.

Wenn man Fleisch kocht, so gehet viele Gallerte in das Wasser, womit es gekocht wird, über, und dadurch bekömmt selbiges den Namen der Fleischbrühe, kocht man es aber zu lange, so verlieret es dadurch seine nehrenden Kräfte. Da

bey dem Braten die Fasern vollkommen weich werden, ohne daß zugleich etwas von der Gallerte verloren gehet, so wird das Braten für die beste Art, das Fleisch zuzubereiten, gehalten; jedoch darf es nicht in heißer Butter gebacken seyn, als welches sehr leicht Krankheiten, die von einer ölichten Schärfe herzukommen pflegen, verursacht. In Ansehung des eingesalzenen und geräucherten Fleisches, sind die Meinungen der Aerzte verschieden. Denn so behaupten einige, es würde durch das Einsalzen viele Gallerte von dem Fleische abgeschwemmt, die Fasern würden fester, ungleich schwerer zu verdauen, durch das Räuchern aber würden sie gleichsam mit einem Firniß überzogen, und das zwischen dem Fleische sitzende Fett, würde ranzicht. Um deswillen räumen sie für Gelehrte, dem frischen Fleische allezeit den Vorzug ein, indem sie selbiges für saftiger, leichter zu verdauen, und reichlicher nehrend, als das eingesalzene und geräucherte halten. Andere im Gegentheil halten das eingesalzene Fleisch für zuträglicher, als das frische; und mir selbst wird es wahrscheinlich, daß es das Salz und der Rauch, auch sogar für Gelehrte ungleich zuträglicher und verdaulicher, als das so genannte grüne Fleisch macht.

Vierter Abschnitt.

Von den Speißen, welche uns die Körper der vierfüßigen Thiere darreichen.

Unter den verschiedenen Gattungen von Fleisch, dessen wir uns zu unserer Nahrung bedienen, behauptet unstreitig, wegen seines allgemeinen Gebrauches, dasjenige, was von den Körpern des sogenannten Hornviehes genommen wird, die erste Stelle. Schon Hippocrates, machte die Bemerkung, daß das Kalbfleisch allemahl ungleich leichter, als das Ochsenfleisch wäre, und es ist selbiges nicht allein leichter, sondern auch weicher, zärter, und solchergestalt fähiger, sich in gutes Blut zu verwandeln. Da das Kalbfleisch sehr leicht verdauet wird, so ist es so wohl gebraten, als auch gekocht, für Gelehrte, eine sehr schickliche Nahrung, wenn es zumahl von nem Kalbe genommen wird, das drey bis vier Wochen an der Mutter gesogen hat. Das Stier und Küheſleisch ist trockener, härter und schwerer zu verdauen, als das Fleisch von einem seiner Mannheit beraubten Ochsen. Zwar giebt Hippocrates den beyden ersten Gattungen den Vorzug vor diesen, und behauptet, daß sich das Ochsenfleisch übel verdauen liesse; allein es ist dieses höchst unrecht, es müste denn seyn, daß es von einem alten, durch vieljährige Arbeit abgenutzten Zugochsen wäre. Wenn es nicht zu alt

alt, gut gemästet und weich gekocht ist, so wird es auch von Gelehrten leicht verdauet, und nehret ungleich stärker, als die beyden ersten Arten. Vorzüglich nahrhaft sind aber die, durch das Kochen dieses Fleisches erhaltenen Fleischbrühen, wenn selbige entweder vor sich alleine, oder mit andern nahrhaften Körnern und Wurzeln versetzt, in Gestalt der Suppen, nicht heiß, sondern nur überschlagen oder lau warm, gegessen werden.

Ausser dem Fleische pflegen wir uns auch noch von dem Ochsen anderer Theile zu unserer Nahrung zu bedienen. Vorzüglich aber gehöret hieher die Zunge, als welche schwammicht, leicht verdaulich ist, und die Eigenschaften des besten Fleisches besitzet. Die in Stücke geschnittenen Magen der Ochsen, werden Kaldaunen genennet. Man pflegt sie sehr häufig, säuerlich gekocht, als Speiße zu geniessen, allein da sie häuticht sind, so lassen sie sich schwer verdauen, nehren wenig, und verdienen daher niemahlen, unter den Nahrungsmitteln der Gelehrten eine Stelle. Das Mark, welches nichts anders als ein mit vielem Wasser versetztes Fett ist, vermischet sich sehr leicht mit unsern Säften, und verdienet um deswillen unter allen fetten Körpern, den Vorzug. Es gehöret unter die stark nehrenden Dinge, wenn es nicht in zu großer Menge mit Salz genossen wird, und nicht zu alt ist. Die Leber, die Nieren und das Herz vom Rinde, sind faséricht, hart, feste, schwer zu verdauen und gehen schwerer ins Blut über, weshalb sie auch nicht von Gelehrten, son-

dern nur blos von Leuten, die schwere Handarbeiten verrichten, gegessen werden dürfen. Die Euter der Kühe, wenn selbige noch von Milch strotzen, enthalten einen sehr guten Nahrungssaft, nur sind sie etwas schwer zu verdauen, und es verdienen die von jungen Kühen allemahl den Vorzug.

Das Fleisch der Schafe, ist eine von den gewöhnlichsten Fleischarten, deren wir uns zu unserer Nahrung bedienen. Diejenigen Schafe, die auf trockenen Orten, wo aromatische Pflanzen befindlich sind, weiden, geben ein viel besseres, schmackhafteres und gesunderes Fleisch, als die, so sich an feuchten Orten aufhalten. Ehe man sie schlachtet, werden sie gemeiniglich mit Korn und Schotenfrüchten gefüttert, jedoch ist das Schaffleisch, wegen der frischen guten Weide im Frühlinge immer besser, als im Sommer. Das Fleisch vom Widder oder Schafbock ist zähe, und hat einen eckelhaften Geschmack, weshalb es auch nur von der allerniedrigsten Classe der Menschen gegessen wird. Das von alten Schafmüttern, die schon oft gelammt haben, führet einen schlechten, schwer verdaulichen Nahrungssaft bey sich, hat fast gar keinen Geschmack, ist klebricht, und seine eckelhafte Fettigkeit reizt zum Erbrechen. Hammel- oder Schöpsenfleisch, ist in dieser ganzen Gattung das beste; es ist saftig, leicht zu verdauen, und nehret reichlich, wenn es zumahl von einem Hammel genommen wird, der nur zwey Jahr alt, und nicht allzufett ist. Auch Gelehrte können ein solches Fleisch, das alle

diese Eigenschaften besitzet, ohne Bedenken essen, nur müssen sie sich, vor dem häufigen Genusse des Fettes hüten, denn dieses ist dem menschlichen Körper am nachtheiligsten, gehet bald in eine ranzigte Schärfe und Fäulniß über, reitzet die Eingeweide, und wird die Ursache von Coliken und einer faulichten Beschaffenheit der Säfte. Das Lammfleisch wird von vielen mit großem Appetit gegessen. Es ist wie schon Hippocrates angemerket hat, leicht zu verdauen, und da es eine zarte, schleimichte Gallerte bey sich führet, zu feucht, und wird nicht leicht in Körper als Nahrung verbreitet. Am schmackhaftesten ist es noch, wenn es mit geruchreichen Kräutern und Weineßig gekocht worden ist, jedoch behält allemahl das Fleisch von Jährlingen, die auf einer trockenen Weide gegangen sind, den Vorzug.

Dem Schöpsenfleisch am ähnlichsten, ist das Fleisch von den Ziegen. So lange sie jung sind, werden sie Zickelchen genennet, und ihr Fleisch, so ausserordentlich feucht und fett ist, kömmt dem Lammfleische sehr nahe. Bey alten aber im Gegentheil ist es trocken, mager, und nicht sonderlich nahrhaft, so wie das Bockfleisch, hart, stinkend, schwer zu verdauen, und kaum genießbar ist. Hippocrates und Galen, halten das Fleisch der Ziegen, nicht für unschädlich, indeß gilt dieses nur blos von den Böcken und Ziegen, nicht aber von den Zickelchen, als deren Fleisch leicht verdauet werden kann, und wenn es nicht über sechs bis acht Wochen alt ist, und noch an

der Mutter gesogen hat, nach dem einstimmigen Zeugniß aller Aerzte, sowohl gebraten als gekocht, für Gelehrte ein fürtreffliches Nahrungsmittel abgiebt.

Ausser dem Fleisch von den bis jetzo genannten vierfüßigen Thieren, pflegen wir auch noch die Milch derselben zu unserer Nahrung zu gebrauchen, welche mit Recht unter den nahrhaften, leicht verdaulichen und vorzüglich für Gelehrte so heilsamen Nahrungsmitteln, eine Stelle verdienet. Die Milch ist, so bald wir diesen Schauplatz betreten haben, unsere erste Nahrung, und da sich noch heut zu Tage ganze Völker, vorzüglich aber auf den Gebürgen der Schweitz, von ihr, fast allein erhalten, so kann sie allenfalls, die Stelle der Speißen und des Getränkes zu gleicher Zeit vertreten. Bey diesen so wohlthätigen Eigenschaften, welche die Milch besitzt, fragt es sich mit Recht, was sie zu einem so edlen Zweck geschickt macht. Unstreitig läßt sich diese Frage am leichtesten beantworten, wenn wir die verschiedenen Bestandtheile der Milch betrachten und erwägen, daß sich ölichte, wässerichte, und irdische Theile darinne befinden, und daß sie folglich alles das in sich enthält, was die Bestandtheile der festen und flüßigen Theile unsers Körpers ausmacht. Ausserdem ist sie gleichsam, ein schon halb zubereiteter Milchsaft, oder, daß ich mich deutlicher ausdrücke, eine Feuchtigkeit, die dem Milchsaft ungemein nahe kömmt, und die folglich, nur schwa-

che

che Verdauungskräfte erfodert, um wiederum in menschlichen Milchsaft verwandelt zu werden.

Die Milch darf übrigens, wenn sie zum Getränk gebraucht werden soll, nicht gesotten seyn, sondern sie muß allemahl gleich warm, von den Thieren weg getrunken werden. Sie enthält alsdenn noch alle ihre balsamischen Theile, welche durch das Kochen, gröstentheils verloren gehen, und ist eins der fürtrefflichsten Nahrungsmittel des Thierreichs. Den Abgezehrten giebt sie wieder Nahrung und Stärke; Sie tilgt alle Schärfe, und erschweret in gehörigem Maaße genossen, nicht in geringsten die Verdauungskräfte. Gelehrte können sich ihrer allemahl mit desto weniger Bedenken bedienen, da sie schon sogar Hippocrates in hitzigen Fiebern, bey der Schwindsucht und in allen andern chronischen Krankheiten, seine Patienten mit vielem Nutzen trinken ließ. Die Kühmilch, ist unter allen Milcharten am dickſten, fettsten, und am wenigsten mit wässerichten Theilen versehen, weshalb sie auch nahrhafter, als irgend eine andere Milch ist, aber auch ungleich schwerer verdauet wird. Ihr am ähnlichsten ist die Schafmilch: diese nehret zwar stark, da sie aber auch zugleich vielen und zähen Käse bey führet, so ist sie auch ungleich schwerer zu verdauen. Die Ziegenmilch hält unter diesen beyden Arten das Mittel, und ist weder zu fett, noch zu dick, noch zu wässericht, weshalb ihr auch alle diätetische Schriftsteller billig den Vorzug einräumen. Da die Ziegen gern zusammen-

zie-

ziehende Pflanzen fressen, so wird sie auch schwachen Personen, um die ersten Wege zu stärken anempfohlen, und frisch gemolken, Hypochondristen und andern ähnlichen Patienten zur Milchcur verordnet.

Butter, Käse und Molken, sind die drey hauptsächlichsten Bestandtheile der Milch. Die Molken haben mit dem Wasser eine grosse Aehnlichkeit, doch sind sie ungleich geschickter sich mit unsern Säften zu vereinigen, und bewirken durch ihre gelinde Säure einen beträchtlichen Nutzen in dem menschlichen Körper. Sie enthalten nur wenig ölichte und fast gar keine käsichten Theile, weshalb man weder zu besorgen hat, daß die Molken zu sehr nehren und erschlaffen, noch daß sie sich scheiden. Da die Molken eine seifenartige Natur haben, so sind ihre Heilkräfte groß und mannigfaltig, und eben daher entspringt auch ihre schon dem Galen bekannte Eigenschaft, den Stuhlgang ohne Beschwerden zu treiben. Sie feuchten an, verdünnen die Säfte, lößen auf, löschen den Durst, und mäßigen die allzugroße Hitze des Blutes, weshalb auch Hippocrates den Rath giebt, die Molken in hitzigen Fiebern, der Ruhr und allen Gattungen der Schärfe zu verordnen. Die besten Molken werden im Monat May, aus der Ziegenmilch gemacht, und mit Nutzen, des Morgens früh, mit Zucker zu einem Pfund getrunken, um die den Winter über angehäuften Unreinigkeiten auszuführen, und

sie

sie verdienen um deswillen mehr den Nahmen eines Arzeney = als Nahrungsmittels.

Die Butter ist nichts anders als der ölichte Theil der Milch, der sich durch die starke Bewegung im Butterfasse, von den Molken scheidet und in einer soliden Gestalt zu Boden setzt. Da die Butter aus der Milch entsteht, so folgt hieraus von selbst, daß sie auch eben so, wie die Milch, geschickt seyn muß den Körper zu ernehren und der Schärfe der Säfte zu widerstehen. Der Gebrauch der Butter ist heut zu Tage allgemein, und es wird nur selten eine Speiße auf den Tisch gebracht, welche nicht mit Butter geschmelzt ist. Sie hat alle die guten und bösen Eigenschaften der fetten Oele, nehret frisch mit Brod gegessen sehr gut, ist der Brust dienlich und in vielen Arten der Gifte ein Gegengift. Bey allen diesen so wohlthätigen Eigenschaften ist sie aber doch nie ganz unschädlich, sie wird schwer verdauet, und vermischt sich mit den Säften ausserordentlich langsam. Mit Recht will daher die Diätetic, daß Gelehrte die Butter, vorzüglich aber diejenige, so über dem Feuer braun gemacht worden ist, und am häufigsten zu dem Braten genossen wird, nicht in Menge essen sollen, indem sie die ersten Gänge erschlafft und sich durch die Wärme, in eine dicke, scharfe Feuchtigkeit verwandelt, welche durch brennen in dem Magen und bitteres Aufstoßen, ihre ranzichte Beschaffenheit zu erkennen giebt und die schwersten Zufälle erreget. Einige halten die Küh =, andere die Schaafbutter für besser. Unstreitig ist die letzte zwar fetter, allein

sie ist auch schlechter, und wird ungleich leichter als die erste ranzicht.

Die Buttermilch, als von welcher der fettichte Theil durch das Büttern geschieden ist, hat den käsigten Theil, der aber mit seifenartigen Molkentheilen verdünnet ist, noch in ihrer Mischung. Da sie kühlend und reinigend ist, und auch zugleich gelinde abführet, so stimmet ihre Wirkung mit der Wirkung der Molken überein, und sie kann daher, wie schon Galen erinnert hat, eben so, wie jene, in hitzigen und Gallenkrankheiten, mit wahrem und wirklich großen Nutzen gegeben werden.

Der Käse wird aus den zähern Theilen der Milch gemacht, und ist nicht nur nach den verschiedenen Sorten der Milch, daraus er gemacht worden ist, sondern auch darinne verschieden, daß ihn einige aus Milch verfertigen, welche noch den ölichten oder butterichten Theil in sich enthält, woraus denn ein fetter Käse entstehet. Andere aber im Gegentheil machen ihn aus Milch, von der sie vorher den fettichten Theil weggenommen haben, welches am gewöhnlichsten geschiehet und wovon sie einen trockenen Käse erhalten. Im ganzen genommen ist der Käse ein für Gelehrte eben nicht zuträgliches Nahrungsmittel; denn ist er noch gar zu weiß, so ist er auch meistentheils dicht, hart, und eben dieserwegen nicht gut zu verdauen; ist er aber im Gegentheil zu alt, so ist er scharf, beschweret den Magen und wird die Quelle von Blehungen und Leibesverstopfungen. Der gemeine Kuhkäse ist nahrhafter und weniger zähe als der, so aus Schafmilch gemacht

wird,

wird, zäher aber als alle andere, weshalb er auch nicht so leicht in die Masse der Säfte übergehet. Unstreitig ist noch immer derjenige der beste, welcher weder zu jung noch zu alt ist, einen guten Geruch und Geschmack, und nicht so vieles Fett in sich hat. Auf jeden Fall muß man ihn aber doch nur blos als ein Gewürz betrachten, das sparsam genossen werden muß, wenn keine Schärfe in dem Magen und keine Verderbniß der Säfte daraus entstehen soll. Verschiedene Käse haben von den Oertern, wo sie gemacht werden, einen besondern Ruf bekommen; da aber ihre hauptsächlichsten Bestandtheile, die von mir angegebenen sind, würde es eine unnütze Beschäfftigung seyn, wenn ich von den verschiedenen Sorten derselben weitläuftig handeln wollte.

Das Fleisch der Schweine, das sowohl frisch als auch geräuchert von den meisten Menschen mit Appetit gegessen wird, giebt, wenn es von einem seiner Mannheit beraubten, nicht zu alten und wohlgemästeten Eber genommen wird, nach dem Zeugniß des Hippocrates und Galen, eine sehr starke und dauerhafte Nahrung. Es ist schwer zu verdauen, und giebt einen klebrichten Nahrungssaft, weshalb es sich denn immer besser für starke und solche Personen schickt, die sich viel bewegen und harte Handarbeiten verrichten, als für Gelehrte, bey welchen, wegen des anhaltenden und vielen Sitzens, die Verdauungswerkzeuge schwach sind, und die folglich nur schlecht verdauen. Für diese letztern ist es eingesalzen und geräuchert noch im-

mer am zuträglichsten, und es mangelt nicht an Beyspielen, daß die schwächsten Mägen eher rohen Schincken als grünes Schweinefleisch verdauet haben, jedoch verstehet es sich von selbst, daß Gelehrte diese Kost nicht in so großer Menge, oder zu öfters geniessen dürfen, indem es die Säfte dick macht, und Verstopfungen, nebst einer Schwere des Kopfs verursacht. Die jungen saugenden Schweine oder die Ferkeln, haben ein feuchtes, schleimichtes und wenig nehrendes Fleisch, das, wie schon Hippocrates anmerket, und die tägliche Erfahrung bestätiget, schwer zu verdauen ist, und den Stuhlgang befördert.

Die wilden vierfüßigen Thiere, als welche unter freyem Himmel leben, und sich ungleich mehr als die zahmen Hausthiere bewegen, geben allemahl wegen ihres zartern, leicht verdaulichern Fleisches für Gelehrte eine ungleich bessere Nahrung, vorzüglich aber, wenn sie sich an trockenen und bergichten Oertern aufhalten. Um das Fleisch dieser Thiere zarter und schmackhafter zu machen, isset man es nicht gleich frisch, sondern gemeiniglich erst alsdenn, wenn es einige Tage gelegen hat. Durch diesen fast durchgängig eingeführten Gebrauch, wird das Fleisch von Wildpret, noch ungleich wohlschmeckender, nur muß man sich hüten, daß es nicht angehet und die Fäulniß zu sehr überhand nimmt, weil auf diese Art sehr leicht eine faulende Schärfe in den Körper gebracht werden kann.

Man pflegt das Wildpret gemeiniglich in schwarz und roth Wildpret einzutheilen, und

aus

aus der ersten Classe gewöhnlich nur blos das Fleisch von den wilden Schweinen, als Nahrungsmittel zu geniessen. Da die wilden Schweine sich ungleich mehr als die zahmen bewegen und ihre Mast im Frühlinge aus jungen Schößlingen der Bäume, im Herbst aber aus Eckern und Obst bestehet, und sie folglich weniger unflätige Sachen als die zahmen fressen, so ist ihr Fleisch, die Zeit der Brunst ausgenommen, als wo es abscheulich stinket, ungleich schmackhafter und leichter, als jenes zu verdauen. Eine vorzüglich nahrhafte und für Gelehrte sehr leicht zu verdauende Speiße ist das Fleisch von zwey Monat alten, wilden Ferkeln, welche gemeiniglich Frischlinge genennet werden, und deren Fleisch alles andere in Ansehung seines angenehmen Geschmacks hinter sich zurück läßt. Das von alten Schweinen wird sowohl gebraten, als auch gekocht und eingesalzen gegessen, jedoch behält die erstere Art dasselbe zuzurichten, für allen übrigen den Vorzug.

Zu der Classe von roth Wildpret, welches bey uns, vorzüglich aber von Standespersonen häufig genossen wird, gehöret das Fleisch der Hirsche, der Rehe und der Hasen. Nach der Meinung des Hippocrates und Galen, soll das Fleisch der Hirsche sehr schwer zu verdauen seyn, und üble Säfte erzeugen, jedoch gilt dieses nur blos von alten, und solchen, die entweder im Winter, oder zur Zeit der Brunst geschossen worden sind. Das Fleisch von einer Hirschkuh oder von einem Spießhirsche, der in dem ersten

halben Jahre, vor dem Ansetzen der Kolben, verschnitten worden, ist, wenn das Thier auch gleich dreyjährig seyn sollte, gemeiniglich zart, schmackhaft, nehrend und für Gelehrte ein leicht verdauliches und gesundes Nahrungsmittel. Alle diese wohlthätigen Eigenschaften erhält es aber in einem noch ungleich höhern Grad, wenn das Thier, wovon es genommen ist, auf Bergen gewohnet hat. Die Kolben oder jungen Hörner geben zwar, wenn sie in Scheiben geschnitten, und mit Wein, und verschiedenen Gewürzen gedämpft werden, eine angenehme und wohlschmeckende Speiße, allein die daraus entstehende Nahrung ist klebricht, und sie sind folglich schwerer zu verdauen, und machen ein schlechtes Blut.

Das Rehfleisch wird, da es zart, wohlschmeckend und leicht verdaulich ist, schon von Celsus unter die stark nehrenden Speißen gerechnet, und es schickt sich auch selbiges, unter allen Arten von Wildpret, am besten zu einem Nahrungsmittel für Gelehrte. Wenn das Thier, wovon es genommen wird, älter als zwey Jahr ist, so ist das Fleisch etwas hart, und weniger schmackhaft; da es im Gegentheil von ganz jungen Rehen, welche nur einige Monate alt sind, allzuschleimicht ist. Das beste, welches auch dem Hirschfleisch vorgezogen zu werden verdienet, kömmt von Rehen, welche sich zwischen dem ersten und zweyten Jahre befinden, und es sitzt bey diesen das beste Stück in den Lenden, und wird der Zemmel oder Ziemer genennet. Diesem folgt zunächst

das

das Fleisch an den hintern Füßen, welches man mit dem Namen der Keule oder des Schlegels zu belegen pflegt.

Das Fleisch der Hasen, als welches von allen Zeiten her mit vieler Behäglichkeit gegessen wurde, und ebenfalls zu dem roth Wildpret gehöret, ist, wie Hippocrates und Galen bemerkt haben, leicht zu verdauen und ungemein nahrhaft, weshalb es denn auch von Gelehrten als Nahrungsmittel genossen werden kann. In alten Zeiten, wo man so, wie in der ganzen Arzeneywissenschaft, auch in der Diätetic, das Sonderbare liebte, wurden schwachen und durch Krankheiten erschöpften Körpern, wenn sie wieder zu genesen anfiengen, sehr häufig Hasen, aus dem Leibe der Mutter geschnitten, als Nahrungsmittel verordnet. Allein heut zu Tage hat man eingesehen, daß dergleichen Körper mit schleimichten und excrementitiellen Säften angefüllet sind und sie dürften um deswillen wohl schwerlich von jemand gegessen werden. Das beste Fleisch geben die Hasen männlichen Geschlechts, wenn sie nicht jünger als zwey, aber auch nicht älter als acht Monate sind, und nicht zur Zeit des Rammelns, sondern erst spät im Herbst, oder zu Anfange des Winters gegessen werden. Man hält gemeiniglich dafür, daß das Hasenfleisch, wenn man selbiges zu oft, oder in Menge esse, den Magen beschwerte, Schlaflosigkeit verursachte, und um deswillen, eine für Gelehrte eben nicht so gar gesunde Speiße wäre. Allein es scheinet mir diese Wirkung

nicht so wohl von dem Hasenfleische, wenn selbiges nicht zu alt ist, und die von mir angegebenen Eigenschaften besitzet, als vielmehr von dem häufigen Speck herzurühren, welchen man gemeiniglich in das Fleisch stecket und der, so wie jedes andere Fett, schwer verdaulich ist, und den Magen beschweret.

Fünfter Abschnitt.

Von den Speißen, die wir aus den Körpern der Vögel bereiten.

Schon Hippocrates hat die Bemerkung gemacht, daß das Fleisch der Vögel leichter zu verdauen, aber auch ungleich weniger nahrhaft ist, als das Fleisch der vierfüßigen Thiere. Um deswillen, und da die aus den Körpern der Vögel bereitete Nahrung zärter und ungleich heilsamer ist, hat man den Genuß derselben von allen Zeiten her, schwachen, und Leuten von sitzender Lebensart, dergleichen die Gelehrten sind, anempfohlen, und das Fleisch der vierfüßigen Thiere, für robuste und solche Personen, die ihren Körper stark bewegen, für schicklicher gehalten. Gewöhnlich nimmt man bey der Wahl der Vögel, die man als Nahrungsmittel gebrauchen will, eben so wie

bey den vierfüßigen Thieren, auf ihr Alter, ihr Futter, und die verschiedenen Jahreszeiten, wo sie am besten zum Essen taugen, Rücksicht.

Die beste Lehrmeisterin, die Erfahrung, hat von diesen, eben so wie von den vierfüßigen Thieren gelehret, daß die alten ein zähes Fleisch haben, was sich weder gut kochen noch verdauen läßt, und daß unter ihnen, allemahl diejenigen, welche Körner und Beere fressen, bey weiten den Vorzug vor denen verdienen, welche von Insecten leben und daß diese ebenfalls wieder ungleich besser sind, als andere, die sich von Fischen ernehren. Eben so finden wir auch schon in den Schriften des Hippocrates die Bemerkung, daß solche Vögel, welche sich am Wasser aufhalten, allemahl eine weniger gute Nahruug geben. Ueberhaupt sind Vögel im Frühjahr weniger zum Essen tauglich als im Herbst oder Winter, theils weil zu dieser Zeit die meisten unter ihnen hecken und brüten, theils aber auch weil die Zugvögel erst nach einer zurückgelegten großen Reise zu uns kommen, in beyden Fällen aber dürr und unschmackhaft sind. Eben so sind auch diejenigen, welche wir in Höfen und Ställen zu füttern pflegen, wo sie hinlängliche Nahrung bekommen, allemahl ungleich besser und fleischichter als jene, welche erst ihre Nahrung suchen müssen.

Am schicklichsten lassen sich die Vögel, die wir als Speiße zu geniessen pflegen, in wilde und zahme abtheilen, und ich werde daher in dieser Abhandlung, so wie von den Speißen, welche aus

den Körpern der vierfüßigen Thiere bereitet wurden, zuerst von den wilden, und alsdenn von den zahmen Vögeln, die gewöhnlich in Höfen und Ställen gefüttert werden, handeln, mich aber damit begnügen, daß ich nur blos diejenigen unter ihnen, so von Gelehrten gewöhnlich als Nahrungsmittel gebraucht werden, nebst den nützlichen und schädlichen Eigenschaften, so sie besitzen, anzeige.

Unter den wilden Vögeln, welche vorzüglich von vornehmen und wohlhabenden Personen häufig gespeißt werden, hat der Fasan theils wegen des großen Lobes, welches ihm sowohl die ältern als neuern Aerzte, von allen Zeiten her ertheilet haben, theils aber auch weil sein Fleisch an Leichtverdaulichkeit und Güte des Saftes im Ernehren, und bey Wiederherstellung verlohrner Kräfte, alle übrige Gattungen bey weitem übertrift, billig die erste Stelle. Vorzüglich angenehm schmeckt aber das Fleisch von einem nicht gar zu alten Vogel, wenn selbiger eine Zeitlang in der Luft gehänget hat, und hernach am Spiesse gebraten worden ist. Die Eyer, welche der Fasan im Monat April zu 30 legt, sind nach Zückerts Versicherung weich und gesund, und kommen den Hünereyern an Güte sehr nahe.

Die Auerhähne werden in Ansehung der Heilsamkeit und des Wohlgeschmackes, von verschiedenen dem Fasan an die Seite gesetzt. Sie halten sich am häufigsten in den Fichtenwäldern auf, wo sie die jungen Schößlinge der Tannenbäume fressen, von welchen auch ihr Fleisch einen harzichten Geruch und Geschmack bekömmt. Da sich

diese

diese Vögel im Stande der Wildheit befinden, und solchergestalt ihren Körper in trockener und freyer Luft beständig bewegen, so ist das Fleisch, vorzüglich aber von solchen, die schon mehrere Winter überlebt haben, hart und trocken, giebt aber eine sehr solide und reichliche Nahrung. Im ganzen genommen ist nur das von jungen Auerhähnen recht genießbar, das von alten aber erst alsdenn, wenn es eine Zeitlang in der Luft gehänget hat, und einige Tage vorher, ehe das Thier gebraten werden soll, in rothen Wein geweicht worden ist. Das Fleisch der Birkhähne ist dem von Auerhahne fast ähnlich; sie leben in den Birkenwäldern auf sehr hohen Bergen, wo sie sich von Pflanzen und Insecten ernehren. Das Fleisch der Jungen ist zart, schmackhaft, weiß und leicht verdaulich; vom alten aber im Gegentheil ist es, wie das vom alten Auerhahn, hart und schwer zu verdauen, weshalb es eben so wie jenes einige Tage vorher, ehe es gegessen werden soll, in der Luft hängen muß.

Die Reb- oder Feldhühner, als welche sich eigentlich von Körnern ernehren, bisweilen aber auch Ameisen fressen, haben ein Fleisch, das überaus schmackhaft, zart, leicht verdaulich, und nahrhaft ist, und solcher Gestalt eine für Gelehrte sehr schickliche Nahrung abgiebt. Eine wahre Delicatesse ist das Fleisch der Jungen, und sie besitzen alle die so eben angeführten Eigenschaften, in einem ungleich höhern Grad, als die Alten. Indeß ist auch das Fleisch von der Brust

und

und den Flügeln dieser letztern ausserordentlich wohlschmeckend und leicht verdaulich, vorzüglich aber, wenn sie vom Julius an, bis an den Winter gegessen werden, als wo sie am besten sind. Ihre Zubereitung geschiehet auf die Art, daß man sie entweder kocht, wo sie stark nehren und uns die nehrendesten Suppen liefern, oder daß man sie mit Speck und Gewürzen bestekt und mit geriebener Semmel bestreuet, an dem Spieße, oder auf dem Rost bratet, Citronensaft darauf tröpfelt, und sie auf diese Art geniesset, wo sie alsdenn ein wahres Leckerbischen ausmachen. Es giebt ausser dem grauen und gemeinen Feldhuhn, von welchem ich jetzo gesprochen habe, noch zwey verschiedene Sorten derselben, als nemlich das rothe und das sogenannte französische Rebhun, welche beyde sich vorzüglich in dem wärmern Theil von Europa aufhalten. Beyde Arten haben einen ungleich lieblichern und angenehmern Geschmack, als die erstern, am meisten aber gilt dieses von den letztern, welche in Frankreich häufig gespeiset werden, und ungleich größer als die andern von diesem Geschlechte sind.

Das Haselhuhn ist ungleich theurer und seltener, als das Reb- oder Feldhuhn, aber auch ungleich schmackhafter, zarter, weicher und leichter zu verdauen, als jenes. Sein Fleisch ist zart, weiß, und giebt eine überaus gute Nahrung. Was seine Zubereitung anlanget, so geschiehet selbige auf die nemliche Art, wie die Zubereitung des Feldhuhns, daß man es nemlich mit Speck und

Nel-

Nelken besteckt bratet, oder mit Wein kocht, und eine Brühe von Wein und Gewürzen darüber macht. Da dieser Vogel theuer bezahlt wird, so ist er blos eine Speiße vor den reichern und wohlhabendern Theil der Gelehrten, für welche er aber allemahl eines der vortrefflichsten Nahrungsmittel abgiebt, das gutes und reichliches Blut erzeuget, und solcher Gestalt ungemein dienlich ist.

Ein an Grösse dem Feldhuhn fast ähnlicher, bey uns aber etwas seltner Vogel, dessen Fleisch, nach der Versicherung in gutem Essen und Trinken geübter Personen, jenes an Güte des Geschmacks bey weitem übertreffen soll, ist die Schnepfe. Es giebt mehrere Gattungen derselben, davon die bey uns gewöhnlichen aus der Wald und Wasserschnepfe bestehen, welche letztere, auch an verschiedenen Orten Heer- oder Graßschnepfe genennet wird. Beyde Arten findet man an sumpfichten Orten, jedoch lebt die letztere gewöhnlich an Sümpfen und Flüssen, da sich die Erstere am liebsten in sumpfichten Wäldern aufhält. Sie haben beyde ein angenehm schmeckendes, leicht verdauliches und mit wenig unreinen Säften versehenes Fleisch, jedoch behält das von der Wasserschnepfe allemahl den Vorzug, indem es schmackhafter und leichter, als das von der Waldschnepfe zu verdauen ist. Am gewöhnlichsten werden diese Vögel gebraten gegessen, indeß ist mir doch auch von verschiedenen, die einen in gutem Essen und Trinken geübten Gaumen besitzen, versichert worden, daß gekochte Schnepfen,

fen, in Pasteten gethan, und mit einer säuerlichen Brühe zugerichtet, ein wahres Leckerbischen seyn sollen. Am beliebtesten ist gemeiniglich der sogenannte Schnepfendreck, indem selbiger, einen gewürzhaftern und angenehmern Geschmack, als das Fleisch der Schnepfen, haben soll. Seine Zubereitung geschiehet auf die Art, daß man ihn auf Semmelscheiben schmieret, und in Butter braun röstet. Die Delicatesse, weshalb er von vielen gegessen wird, habe ich nicht daran finden können, und im ganzen genommen, ist er immer eine unverdauliche Speiße, die den Magen beschweret und höchst wahrscheinlich die Ursache, warum das Fleisch der Schnepfen, das man gemeiniglich zugleich mit dem Dreck ißt, von vielen für hart und schwer verdaulich gehalten wird.

Die Wachtel ist eine Speiße, welche bey uns nicht so häufig als in Frankreich Mode ist. Es nehret sich dieser Vogel, welcher im Monat May zu uns kömmt, bis in September Eyer legt, und im October uns wieder verlässet, von Waizen und Korn, weshalb er sich auch in den Waizen und Kornfeldern aufhält. Im Herbst sind die Wachteln ausserordentlich fett, und wegen dieser Fettigkeit etwas schwer zu verdauen, weshalb auch viele Aerzte dieses Fleisch tadeln, und seinen Genuß schwächlichen Personen, dergleichen die Gelehrten sind, untersagen. Im ganzen genommen geben diese Vögel eine reichliche und gute Nahrung, und da sie in Frankreich in großer Menge, und ohne daß sie jemand Schaden verursachen, gegessen werden, so

scheinen die Krankheiten, welche schon Galen und nach ihm verschiedene neuere Aerzte von dem Genusse des Wachtelfleisches herleiten, nicht von diesem, sondern von ganz andern Ursachen herzukommen. Ihre Zubereitungsart geschiehet gewöhnlich durch braten oder kochen, und sie sind in beyden Fällen ungemein schmackhaft. In Frankreich werden sie sehr häufig fricaßiret und mit Fleischbrühe, Citronensaft, Petersilie und geriebener Semmel in Pasteten gethan, auf welche Art zugerichtet, sie ein wahres Leckerbischen der Franzosen ausmachen. Eben so gehören auch der Wachtelkönig und die große und kleine Wasserralle ebenfalls hieher, als welche sämmtlich von sehr gutem Geschmack und leicht zu verdauen sind, auch zugleich eine für Gelehrte schickliche und gesunde Nahrung abgeben.

Die Lerchen sind bekanntlich kleiner als die Wachteln, halten sich eben so wie jene in den Fruchtfeldern auf, und fliegen im Frühjahre und Herbste heerdenweise mit einander, wo sie auch gewöhnlich gegessen werden. Sie verlassen im Monat November unsere Gegenden, und kommen im März wieder zu uns zurück. Wenn man von ihnen solche zur Speiße erwehlet, welche fett und jung sind, so ist ihr Fleisch leicht zu verdauen, schmackhaft, und giebt für Gelehrte eine ungemein schickliche Nahrung. Verschiedene Aerzte haben zwar das Fleisch der Lerchen für schädlich gehalten, und behauptet, daß selbiges Nervenkrankheiten, Schwindel, Gicht und Contracturen verursache, vorzüglich aber Steinkranken schädlich wäre. Allein

es

es scheinet diese Behauptung nur blos von alten und solchen Vögeln zu gelten, die erst nach ihrer Zurückkunft, im Monat März, bey strenger Kälte gefangen werden, wo sie gemeiniglich mager, von unangenehmen Geschmack und schwer zu verdauen sind. Lerchen, die sich in Gegenden aufhalten, wo es viel wilden Knoblauch giebt, den sie reichlich fressen, besitzen einen noch ungleich angenehmern Geschmack, und es ist dieses die Ursache, warum vorzüglich die Leipziger Lerchen so berühmt sind, und weit und breit verschickt werden.

Die Kramtsvögel machen eigentlich eine ganze Familie aus, und man rechnet mehrere Arten der Vögel zu ihnen, deren Fleisch der Qualität nach eben nicht beträchtlich von einander abweicht. Diese sind: der gemeine Kramtsvogel, die Singdroßel, die Wein- oder Zipdroßel, welche sich vorzüglich von Weintrauben ernehret, der Kramtsvogel oder die Mariländische Droßel, dessen vorzügliche Nahrung in Wachholderbeeren bestehet, und wornach auch sein Fleisch schmecket; und endlich die Amsel oder Schwarzdrossel. Alle diese Vögel sind am schmackhaftesten, wenn sie im Herbste gegessen werden, indem sie sich alsdenn mit Trauben und andern Beeren hinlänglich gemästet haben, und ein Fleisch besitzen, das einen angenehmen Geschmack hat, leicht verdaulich ist, und wohl nehret, weshalb sie auch nicht nur für Gelehrte, sondern auch für Kranke und wiedergenesende Personen ein vortreffliches Nahrungsmittel abgeben. Da der eigen-

gentlich sogenannte Kramtsvogel gröstentheils von Wachholderbeeren lebet, so ist selbiger eine angenehme Speiße für Personen, die den Geschmack von Wachholderbeeren lieben. Die Weindroßel hat gewöhnlich, einen etwas bittern Geschmack, und die Amsel hat ein trockenes etwas faserichtes Fleisch, das ungleich schwerer als das Fleisch der vorhergehenden zu verdauen ist. Am besten von Geschmack ist unstreitig die Singdrossel, da sie aber Insecten frißt, so ist sie dieserhalb weniger gesund, als die übrigen Arten.

Von den kleinen Vögeln, als Bachstelzen, Meisen, Rothkehlchen, Zeißchen, Finken, Rothschwänzen, Zaunkönigen, u. s. w. isset man, da sie zu klein sind, und nur wenig Fleisch haben, selten eine einige Gattung allein, sondern sie werden gewöhnlich bey uns, unter einander gemischt gekauft, und entweder blos mit Butter, oder mit Butter und klein geschnittenen Aepfeln zugleich gebraten, auf den Tisch gebracht. Sie sind, so wie alle wilde Vögel, im Herbst am besten, verdauen sich schnell, nehren stark, und geben ein für Gelehrte sehr gesundes Nahrungsmittel ab. Da diese Vögel ausserordentlich klein, so sind sie wegen der zarten Beinchen, welche man nicht mit verschlucken darf, sehr mühsam zu essen, und erscheinen um deswillen nur selten auf den Tischen der Vornehmen.

Die wilden Wasservögel, als welche sich größtentheils von Fischen ernehren, und unter ihnen vorzüglich diejenigen, welche von uns als Nahrungs-

mittel gebraucht werden, verdienen hier ebenfalls eine Stelle. Zu dieser Classe gehören die wilden oder Schneegänse, die wilden Enten und die ganze Familie der Wasserhüner. Die erstern beyden Gattungen haben so lange sie jung sind ein Fleisch, welches nach der Meinung fast aller diätetischer Schriftsteller, gesunder, leicht verdaulicher und von reinerm Safte ist, als das von jungen zahmen Gänsen. Bey alten aber im Gegentheil, ist es ungleich zäher, trockener und übler zu verdauen, als jenes, weshalb es auch nur selten eher gegessen wird, bis es eine zeitlang in Essig gelegen hat und mürbe gebeitzt worden ist. Die Wasserhüner haben sämmtlich ein zwar zartes, aber auch zugleich schwer verdauliches Fleisch, das gemeiniglich mit vielen ranzichten Fett versehen ist und einen Fischgeschmack hat. Sie werden am schicklichsten gebraten, müssen aber vorher einigemahl mit kochenden Wasser abgebrühet werden, weil sie ausserdem wegen des Sumpfgeschmacks kaum genießbar sind.

Unter den zahmen eßbaren Vögeln, welche wir gemeiniglich in den Höfen und Ställen zu ernehren pflegen, und welche häufig auf den Tischen der Gelehrten erscheinen, wollen wir zuförderst derjenigen Erwähnung thun, aus welchen das Geschlecht der Hüner bestehet. Hierzu gehöret das Fleisch von denen männlichen Geschlechts, welche Hähne genennet werden. Dieses ist, vorzüglich aber wenn es von einem alten Reuthahn kömmt, der einem ganzen Hof voll Hüner ehelich beygewohnet hat, hart, trocken, zähe, schwer zu verdauen und von schlechtem

ten Geschmack. Die durch das Kochen daraus erhaltenen Brühen, sind einer Arzney ungleich ähnlicher als einem Nahrungsmittel, haben einen salzichten Geschmack, sind eröffnend und werden um deswillen in Fiebern, Gliederschmerzen und andern ähnlichen Krankheiten, den Patienten zum Essen verordnet. Eine ähnliche Beschaffenheit hat es auch mit dem Fleische von Hünern, welche oft gebrütet haben, und man pflegt um deswillen, vorzüglich aber in Frankreich, nur solche zu braten, welche, da sie kastrirt sind, noch keine Eier gelegt haben, und Pulards genennet werden. Sie haben ein Fleisch, das ausserordentlich weiß, leicht verdaulicht und zart ist, und um deswillen allem andern Hünerfleische vorgezogen zu werden verdienet.

Will man alte Hüner, die mehrere Winter überlebt haben, essen, so thut man am besten, wenn man sie kocht, denn gebraten ist ihr Fleisch zu zähe und trocken. Das Fleisch von jungen Hünern, die aber nicht älter als höchstens drey Monat, fleischicht und nur mäßig fett seyn dürfen, von was vor einem Geschlecht sie auch sind, ist leicht zu verdauen, und giebt einen guten und reichlichen Nahrungssaft, weshalb auch der Genuß desselben schwachen und Leuten von sitzender Lebensart, dergleichen die Gelehrten sind, nicht genug anempfohlen werden kann. Schon Hippocrates lobte diese Speiße ungemein, und ließ sie, wie es auch heut zu tage noch häufig geschiehet, wegen der schnellen und guten Nahrung, so sie giebt, Wöchnerinnen geniessen. Da das Fleisch der jungen Hüner ausserordentlich

zart und feucht ist, so werden gemeiniglich die gebratenen jungen Hünchen allen andern vorgezogen. Verschiedene Aerzte nehmen zwar bey der Wahl der Hüner, die gespeißet werden sollen, auf die Farbe derselben Rücksicht, und geben allemahl den schwarzen vor den weißen den Vorzug. Allein ich sollte meinen, es hätte dieses eben weiter keinen Einfluß, wenn nur das Hun, so man zum Essen erwählet, weder zu alt noch zu fett, gluchsend oder brütend ist. Die Capaunen, oder diejenigen Hähne, welche ihrer Mannheit beraubt worden sind, haben ein Fleisch, das angenehmer, schmackhafter, weicher, leichter zu verdauen ist, und stärker nehret, als das Fleisch aller übrigen Vögel, weshalb es auch, noch mehr aber die daraus verfertigten Brühen, für schwache, abgezehrte und wiedergenesende, eines der herrlichsten Nahrungsmittel abgiebt.

Zu der Classe von Hünern, müßen wir auch die Welschen oder Truthüner, welche an verschiedenen Orten calecutische Hüner genennet werden, rechnen. Sie besitzen, eben so wie die gemeinen Hüner, wenn sie nicht sogar alt sind, und einige Tage vorher, ehe sie gespeiset werden sollen, in freyer Luft gehänget haben, ein Fleisch, das zart und leicht verdaulich ist, und so wohl in Ansehung des Geschmackes, als auch der reichlichen und guten Nahrung, so es giebt, dem Fleische der Capaunen an die Seite gesetzt zu werden verdienet, weshalb es auch für schwache und kränkliche Subjecte, ein schicklicheś Nahrungs-

mittel ist. Am delicatesten sind die jungen, von zwey oder drey Monaten; diese haben ein ausserordentlich zartes, wohlschmeckendes, und leicht verdauliches Fleisch, welches eine reichliche Nahrung giebt, und viel gutes Blut erzeuget. Alte Hähne und Hüner haben ein ziemlich hartes Fleisch, was schwer verdauet wird, indeß giebt doch dieses, wenn es von einem robusten Magen verdauet worden ist, eine ungleich stärkere Nahrung, als das von gemeinen Hünern.

Das Geschlecht der Tauben, wird eben so häufig, als die Familie der Hüner, von dem vornehmsten Theile der Menschen gegessen, und ihr Fleisch wird schon von den alten Griechen, als eine leicht verdauliche, schmackhafte, und nehrende Speiße angegeben, und ihm eine Stelle bey den Hünern und Rebhünern angewiesen. Bey uns wird gemeiniglich nur das Fleisch von den jungen Tauben, wenn sie erst zu fliegen anfangen wollen, gegessen, und es ist selbiges allemahl ungleich leckerhafter, als das von alten. Ihre Zubereitung geschiehet auf die Art, daß man sie entweder bratet, oder blos in Wasser, oder mit Wasser, Citrone, Essig und allerhand Gewürzen kocht, und solcher Gestalt ein Fricassee daraus macht. Alle diese Arten der Zurichtung sind untadelhaft, und es kann sie sich jeder, nach seinem Geschmack, erwählen, nur behält das Braten derselben, da ihr Fleisch eben so, wie das der jungen Hüner, ausserordentlich zart und feucht ist, billig den Vorzug, jedoch müßen sich Gelehrte hüten, daß sie nicht

zu viel braune Butter darzu essen, denn diese ist noch ungleich schädlicher als die frische, und verwandelt auch die leicht verdaulichsten Speißen, in einen für den stärksten Magen unbezwinglichen Kleister. An verschiedenen Orten, werden auch die alten Tauben gegessen, allein ihr Fleisch, wenn es zumahl von einem recht alten Täuber ist, bleibt allemahl trocken, und giebt eine schlechte Nahrung, wenn es auch gleich, wie es in Frankreich Mode ist, eine Zeitlang in Eßig gebeitzt, und säuerlich zugerichtet wird. Die Araber gaben die Tauben, für eine ungesunde Speiße aus, und von ihren Zeiten, schreibet sich höchst wahrscheinlich die noch jetzo hin und wieder herrschende Fabel her, daß das Fleisch der Tauben dumm und schläfrig machen soll.

Eben wie die wilden so giebt es auch zahme Wasservögel, deren Fleisch noch ungleich angenehmer und schmackhafter, als das von jenen ist. Zu dieser Classe gehören die zahmen Gänse und Enten, als welche von uns häufig gegessen werden. Schon Hippocrates und Galen haben die Bemerkung gemacht, daß das Fleisch der Gänse schwer zu verdauen ist, und es giebt daher selbiges, für solche Gelehrte, bey denen die Werkzeuge der Verdauung schwach sind, kein schickliches Nahrungsmittel ab. Stärkere können selbiges ohne Bedenken essen, und da es ihr Magen gehörig und hinlänglich verdauet, sich für ihren Körper eine reichliche und dauerhafte Nahrung davon versprechen, wenn es zumahl von einer jungen, wohlgemästeten

Gans

Gans genommen ist. Die Zubereitung des Gänsefleisches geschiehet gewöhnlich auf die Art, daß der Hals die Flügel und der Magen, entweder mit dem Blute, Birn und Klößen von Mehl, oder mit Fleischbrühe gekocht werden, woraus denn das schwarze und weiße Gänsepfeffer entstehen. Die erstere Art, oder das sogenannte Gänseschwarz, wird häufiger in Niedersachsen, das letztere aber mit Fleischbrühe, gewöhnlich bey uns gegessen, und es geben beyde Arten eine nahrhafte, und unschädliche Speiße ab. Das Fleisch oder der Rumpf der Gans wird gebraten, und eben so verfähret man auch gemeiniglich mit den Lebern, als welche sehr beliebt sind, und durch verschiedene Kunstgriffe, vorzüglich aber durch das Anbrühen des Gänsefutters mit Milch, besonders groß zu werden pflegen. Sie sind auch allerdings eine angenehme und ausserordentlich nahrhafte Speiße, allein übel zu verdauen, vornehmlich aber alsdenn, wenn sie auf die bey uns gewöhnliche Art zugerichtet, nemlich in Fett gebraten werden. Ungleich leichter zu verdauen sind sie, wenn sie mit Wein, Citrone, Fleischbrühe und verschiedenen Gewürzen gekocht werden, und auf diese Art zubereitet, geben sie ein für Gelehrte unverbesserliches Nahrungsmittel ab. Geräucherte Gänse werden vorzüglich in Niedersachsen häufig gegessen, und es gilt von ihnen alles das, was ich von dem geräucherten Schweinefleisch gesagt habe, es macht nemlich das Salz dieses Fleisch, leichter verdaulich, und durch das Räuchern wenn man

es nur nicht, bis zur völligen Ausdorrung des Fleisches fortsetzt, wird diese Eigenschaft des Salzes beträchtlich vermehret. Das Gänsefett ist schmackhafter und tranigter, als das von Schweinen, übrigens aber hat es vor andern Fetten nichts zum voraus.

Die zahmen Enten haben ein ungemein hartes, schwer verdauliches Fleisch, welches für Gelehrte eben kein schickliches Nahrungsmittel abgiebt. Die Ursache hiervon ist keine andere, als weil diese Thiere gemeiniglich allen Unrath, Frösche und Insecten fressen. Man kann diesen Fehler dadurch etwas verbessern, wenn man sie von dem Genusse ihrer schmutzigen Nahrung abhält, und sie mit Körnern füttert. Am schmackhaftesten sind die, welche sich an einem Teich aufgehalten haben, mit Körnern hinlänglich gefüttert worden, und nicht über ein halb Jahr alt sind. Gebraten schmecken sie unstreitig am besten, und man kann ihren annehmlichen Geschmack sowohl verbessern als auch ihr Fleisch leichter verdaulich machen, wenn man es nicht alleine, sondern in Verbindung mit Speißen aus dem Pflanzenreich, als Märkischen Rüben, Meerrettig und andern ähnlichen Zugemüssen geniesset. Auf keinen Fall aber ist es für Gelehrte rathsam, zu oft, und zu viel Entenfleisch zu essen, indem es einen schlechten und fehlerhaften Nahrungssaft giebt, und vorzüglich schwächlichen Gelehrten, als Hypochondristen, und solchen, die oft Coliken haben, sehr leicht Schaden verursachen kann.

Ausser

Ausser dem Fleisch der Vögel, pflegen wir auch noch sehr häufig die Eyer derselben, als Nahrungsmittel zu gebrauchen, und es ist um deswillen nöthig, daß wir noch zum Beschluß von selbigen handeln. Sie enthalten im ganzen genommen eine Menge nehrender Theile, davon jedoch der Dotter allemahl ungleich mehr als das Weisse besitzt. Schon Hippocrates ließ aus dem letzten mit Wasser zusammen gequirlt, einen in hitzigen Fiebern dienlichen Trank verfertigen, und bey einer sehr trockenen Luft, welche zugleich warm ist, weiß ich kein schicklicheres Getränk, als wenn man das Gelbe von einem Ey mit etwas Zucker rühret, ein Maaß Wasser darauf giesset, ein halbes Glas Rheinwein und etwas Citronensaft darzu thut, und dieses zusammen vermischt trinket. Man kann auch allenfalls den Wein gänzlich weglassen, und blos Citronensaft darzu nehmen. Beyde, sowohl der Dotter als auch das Weisse vom Ey, nehren sehr stark, jedoch der Dotter allemahl noch ungleich mehr als das Weisse, und eben deswegen geben sie für Menschen, besonders aber für solche, welche sehr erschöpft sind, ein vortheilhaftes Nahrungsmittel ab, das an und vor sich betrachtet leicht zu verdauen ist, und ohne Schwierigkeit in die Blutmasse übergehet. Da die Eyer von Gänsen, Enten und Tauben, ausserordentlich hart und schwer zu verdauen sind, so werden sie gewöhnlich, wenigstens von Gelehrten, niemahlen gegessen. Ungleich häufiger erscheinen aber auf den Tafeln der reichen Wollüstlinge die Eyer vom Kibitz,

und es ist auch die in ihnen befindliche nehrende, thierische Gallerte so ausserordentlich fein, daß sie den ungleich theueren Fasaneneyern an die Seite gesetzt zu werden verdienen. Am gewöhnlichsten bedienen wir uns der frischgelegten Hünereyer, und von Galen an, bis auf unsere Zeiten, haben alle Aerzte diejenigen für die dienlichsten erklärt, welche so weich gesotten sind, daß man sie noch trinken kann. Viele Schriftsteller empfehleu den Genuß so weich gesottener Eyer gar sehr, um die Springfeder des Ehestandsgliedes, wenn sie zu schlaff worden ist, von neuem zu spannen, und wenn ich auch auf diesen letztern Umstand hier eben weiter keine Rücksicht nehme; so lehret uns doch die Erfahrung, daß sie weich gesotten, auf jeden Fall ungleich dienlicher, als hart sind. Am aller unverdaulichsten sind aber die in Butter gebratenen, indem sie so wie jede übele Speiße den Magen beschweren, und Gelehrte müssen sich um deswillen, für ihrem Genuß auf das sorgfältigste hüten. Ein ähnliches Urtheil muß ich auch von den hartgesottenen, oder in Asche gebratenen, in der Pfanne gebackenen, oder mit Essig gekochten Eyern fällen, indem sie eben so wie jene unverdaulich sind, und so wie jede übele Speiße, den Magen belästigen.

Sech-

Sechster Abschnitt.

Von den Fischen die wir als Nahrungsmittel geniessen.

Die Fische insgesammt, sind eines von denjenigen Nahrungsmitteln, die der Arzt bey weitem nicht für gesund und unschädlich erklären kann. Zwar haben sie, vorzüglich aber die kleinern, ein zartes, leicht verdauliches Fleisch; allein da ihr Bau von dem unsrigen so sehr verschieden ist, so geben sie eine eben nicht dauerhafte Nahrung, die, wie schon Hippocrates bemerket, ausserordentlich schnell verschwindet, und nur wenige Kräfte giebt. Ueberdies sind auch die größern dickfasserricht, und haben eine sehr zähe Beschaffenheit, weshalb sie auch einen zähen, erschlaffenden Schleim in den ersten Wegen erzeugen, und schwer zu verdauen sind. Endlich gehet auch noch das Fleisch der Fische, sehr leicht in Fäulniß über, und ich würde um deswillen niemahlen, wie Hippocrates, Galen und mehrere neuere Aerzte gethan haben, solchen Personen Fische zu essen erlauben, welche mit Fiebern behaftet sind, oder eine schwere Krankheit eben erst überstanden haben. Personen, deren Hauptsächlichste Nahrung in Fischen bestehet, haben meistentheils ein bleiches Aussehen, und ihr Darmcanal ist eben so, wie ihr ganzer Körper, mit einem zähen Schleim und Rotz angefüllet, der eine Schwäche

che der festen Theile verursacht, und der Erzeugung der Würmer ungemein günstig ist. In dieser Rücksicht giebt das Fleisch der Fische ein Nahrungsmittel ab, dessen sich schwächliche Personen, dergleichen die Gelehrten sind, vorzüglich aber diejenigen unter ihnen, bey welchen das Gallen-System fehlerhaft ist, oder die wegen ihres ohnedies schon schwachen Darmcanals, an Blehungen leiden, nur sparsam bedienen dürfen. Ausserdem müssen wir auch bey der Wahl der Fische, die wir als Nahrungsmittel geniessen wollen, auf den Ort ihres Aufenthalts Rücksicht nehmen. So sind die Seefische, als welche einen angenehmern Geschmack haben, und nur selten anders, als eingesalzen zu uns gebracht werden, eben so wie das eingesalzene Fleisch, durch das ihnen beygemischte Salz, leichter zu verdauen, und der Gesundheit ungleich zuträglicher, als wenn sie frisch gegessen werden. Fische, welche sich im Schlamm der Flüsse, und in stillestehenden Wassern aufhalten, sind nach der schon von Hippocrates gemachten Bemerkung, allemahl ungleich schlechter, als jene, welche in Wassern wohnen, die sich schnell bewegen. Eben so ist auch ein und die nehmliche Gattung von Fischen, nach der verschiedenen Nahrung, die sie geniessen, allemahl verschieden, und Galen bemerkt mit Recht, daß Fische, welche in Flüssen gefangen werden, die bey großen Städten vorbey fließen, und in welche mancherley Unrath geworfen wird, weniger gut als andere sind. Fette Fische haben zwar einen angenehmern Geschmack, allein die Diätetik verwirft

sie mit Recht, weil sie viel schwerer zu verdauen sind, und leichter in Fäulniß übergehen. Gewöhnlich sind die meisten Fische, da sie von der Kälte des Winters und durch das Laichen gelitten haben, im Frühling mager, und man thut daher allemahl wohl, wenn man viele derselben nicht ißt. Die ältern Fische sind zwar härter und nicht so lieblich, als die bessern und leicht verdaulichen Jungen; indeß macht das Alter bey den Fischen keinen so großen und beträchtlichen Unterschied, als bey den vierfüßigen Thieren und den Vögeln.

Was die Zubereitungsart der Fische anlangt so behält diejenige, welche Hippocrates anräth, daß man sie nemlich in Salzwaßer kochen soll, allemahl den Vorzug, und es handeln um deswillen diejenigen sehr übel, welche die schon an sich schwer verdaulichen Fische, durch das Braten in Fett, noch unverdaulicher machen. Man hat sehr oft Wechselfieber von der schlimmsten Art, auf den Genuß dieses schädlichen Nahrungsmittels entstehen sehen, und G a l e n erlaubt dergleichen in Butter gebackene Fische, nur blos starken und vollkommen gesunden Subjekten. Karpfen, Forellen, Schmerln und die andern kleinern und zärtern Fische, sind diejenigen, von deren Genuß Gelehrte, die wenigsten nachtheiligen Folgen zu erwarten haben, wenn sie selbige zumahl nicht kalt, sondern warm und vor andern Speißen essen. Eine zweyte Regel, die schon das Alterthum kannte und die bey dem Genuß der Fische nie überschritten werden sollte, ist diese, daß zu dem

dem Fleisch der Fische, um den schnellen Uebergang in die Fäulniß zu verhindern, und die Verdauung zu beschleunigen, mehr Brod gegessen und Wein getrunken werden muß, als zu allen andern Speißen. Getrocknete Fische, als Stockfisch, Schollen, und andere ähnliche, haben einen unangenehmen Geschmack, sind schwer zu verdauen und gehören eigentlich nicht auf den Tisch der Gelehrten, indeß erlaubt sie doch die Diätetic phlegmatischen Gelehrten, im Winter und Frühling dann und wann zu essen. Am wenigsten schädlich sind die Fische aber allemahl, wenn sie auf die von mir oben angegebene Art, in Salzwasser gesotten worden sind, und mit Weinessig gegessen werden. Beyde, so wohl das Salz als der Eßig, verbessern das Fleisch der Fische mächtig, zertheilen den Schleim desselben, und machen es leichter verdaulich; wie dieses das Fleisch der Heringe beweiset, die ein eben so beliebtes, als unschädliches Nahrungsmittel abgeben.

Der Stör gehöret unter die Classe von Fischen, welche sich zuweilen ans Land begeben. Er hält sich eigentlich im Meer auf, gehet aber vom Meer, rückwärts in die grossen Flüsse, so daß er von May an, den ganzen Sommer hindurch, im Rhein gefunden wird. Seine Länge beträgt zuweilen neun Schuhe, und er wiegt nicht unselten drey Centner. Diese Grösse bekömmt er aber erst in den Flüssen, denn in dem Meer ist er kaum eine Elle lang. Die Männchen sind allemal kleiner als die Weibchen, es wird aber das Fleisch

von

von diesen, jenen zum Essen vorgezogen. Es kömmt selbiges dem fetten Rindfleische sehr nahe, und das vom jungen Stör ist weiß, von angenehmen Geschmack, wegen seiner grossen Fettigkeit aber, schwer zu verdauen. Es wird gemeiniglich frisch, entweder gesotten oder gebacken gegessen, und um es aufzubewahren, wird es in Riemen geschnitten, eingesalzen und getrocknet. Allein auf diese letzte Art gegessen, verlieret es sehr viel von seiner Annehmlichkeit, und lieget ausserordentlich schwer im Magen, weshalb es auch nur für Personen, deren Mägen schon an eine dergleichen schwer verdauliche Kost gewöhnet sind, und für solche, die starke Handarbeiten verrichten, ein Nahrungsmittel abgiebt. Die Eyer oder der Rogen vom Weibchen, werden zerrieben, und mit Salz eingemacht, unter den Namen Caviar in der Türkey, Rußland und Italien gegessen, von daher sie auch bisweilen, als eine wahre Seltenheit zu uns gebracht werden.

Der Kabeljau und Schelfisch, sind beydes Fische von einerley Geschlecht. So lange jener noch frisch ist, heißt er Kabeljau; ist er aber getrocknet, so wird er Stockfisch genennet, eingesalzen und hernach geräuchert, bekömmt er den Namen Laperdan oder Klipfisch. Am häufigsten halten sich diese Fische in dem nördlichen Weltmeere, wie auch in der Ostsee auf, und der Schelfisch wird überdies an den nördlichen Ufern Frankreichs ebenfalls häufig gefunden. Galen rechnet das Fleisch dieser beyden Fische unter die

guten, leichtzuverdauenden und reichlich nehrenden Speißen, jedoch ist, nach den Wahrnehmungen neuerer Schriftsteller, der Schelfisch dem Kabeljau vorzuziehen. So lange der Kabeljau noch frisch ist, so hat er einen überaus angenehmen Geschmack; allein bey uns findet man ihn nur unter dem Namen Stockfisch, an freyer Luft getrocknet, wo er so hart ist, daß man ihm mehrere Jahre lang ohne Salzwasser aufbewahren kann. Er ist alsdenn ausserordentlich schwer zu verdauen, und muß, wenn er genießbar werden soll, geklopft, einige Tage in Lauge eingeweicht, und recht stark gekocht werden, jedoch verdanket er alsdenn, wenn er auf diese Art zubereitet worden ist, alle Annehmlichkeiten seines Geschmacks blos den Gewürzen, die damit gekocht worden sind. Der Schelfisch wird, wenn er frisch ist, einstimmig am gesündesten gehalten, kömmt aber niemals anders als eingesalzen zu uns, und ist daher allemahl ungleich schmackhafter, leichter zu verdauen, und gesunder, als der Stockfisch.

Ungleich besser und genießbarer, als die so eben genannten Seefische, sind diejenigen, welche zum Geschlecht der Heringe gehören. Die bey uns gewöhnlichsten sind die Heringe und Sardellen, jedoch sind die letztern kostbarer und theurer, und erscheinen um deswillen meistentheils nur auf den Tafeln der Reichen und Vornehmen. Die Heringe, als welche sich eigentlich in der Nordsee aufhalten, kommen um Johannis Heerdenweise in das deutsche Meer, wo sie bis in den Monat

nat December, in unglaublicher Menge gefangen werden. Die Flanderischen, als welche die Nordländer an den Küsten bey Großbrittannien fangen, werden mit Recht für die besten gehalten, und allen übrigen vorgezogen. Man bringet diese Fische nur selten frisch, sondern meistentheils gesalzen oder geräuchert zu uns. Die frischen Heringe, welche auch Pöckelheringe genennet werden, sind leicht zu verdauen, von gutem Geschmack, und haben ein weisses, süßes, nicht zähes, und einen guten Nahrungssaft gebendes Fleisch. Ihre Zubereitung geschiehet auf die Art, daß man sie entweder mit Salzwaßer kocht, und alsdenn mit Meerrettig und Eßig speißt; oder das man sie auf dem Roste braten lässet. Die eingesalzenen, werdem mit Recht unter die Mittel gerechnet, welche die Eßlust befördern, und sind daher in schleimichtrn Krankheiten, oder auch bey einem verdorbenen Magen ungemein zuträglich, und geben in dieser Rücksicht, ein auch für Gelehrte schickliches Nahrungsmittel ab, wenn sie blos von solchen gegessen werden, die nicht mit Geschwüren, einem Ausschlag, oder irgend einer Schärfe in den Säften behaftet sind. Eingesalzene und hernach geräucherte Heringe werden bey uns Pöcklinge genennet, und so zubereitet, daß man sie durch eine Salzlauge ziehet, mit den Köpfen an Spieße aufhänget, nnd vier und zwanzig Stunden lang, einen starken Rauch unter sie macht. Zwar werden zum Räuchern gemeiniglich die größten, die zu Ende des Winters gefangen werden, genommen, al-

 lein

lein sie sind nichts desto weniger durch den starken Rauch ausgetrocknet, hart, und gehören zu den wenig nehrenden und schwer verdaulichen Speißen, welche auf den Tischen der Gelehrten keine Stelle verdienen. Ein ungleich zärteres und für Gelehrte leichter zu verdauendes Nahrungsmittel, giebt das Fleisch der Sardelle ab, die nach dem Zeugniß fast aller Naturforscher, ihren Namen von der Insel Sardinien erhalten haben soll. Dieser Fisch, welcher ungleich kleiner als der Hering ist, einen längern Oberkiefer und kleine leicht abfallende Schuppen hat, wird aus dem Mittelländischen Meere eingesalzen zu uns gebracht. Man braucht sie entweder in Brühen als Gewürz, bey den Speißen, auf eben die Art wie die alten Römer ehemals ihr Garum, oder man ißt sie roh für sich alleine, oder auch mit Kapern, Muscheln, Oliven, Eßig, Oel und Pfeffer, in Gestalt eines sogenannten Italiänischen-Salats. Auf beyde Arten genossen, stimulieren die Sardellen alle Organe des Körpers, vorzüglich aber dem Magen, machen Appetit, verdünnen das Schleimichte in den Speißen, und lösen den zähen Schleim auf.

Unter den Fischen, welche sich in Flüssen aufhalten, behauptet ausser dem Stör, von welchem schon vorhin gehandelt worden ist, das Geschlecht der Salmen oder der Lachse, die erste Stelle. Die Salme oder der Lachs, ist eigentlich ein Seefisch, der aber von da rückwärts die Flüsse hinauf steigt. Man findet ihn sehr häufig im Rhein, der Elbe und Saale. Noch vor einigen

Jah-

Jahren, als die Schleussen bey Dessau, welche den Lachsen den Zugang nach unsern Gegenden unmöglich machten, durchbrochen waren, wurden diese Fische sehr häufig hier bey Jena gefangen. Allein jezo, da dieser Bau wieder hergestellt ist, finden wir sie nur noch ausserordentlich selten. Vom März an bis in den Monat Juni ist ihr Fleisch am besten zu essen, und sie werden nicht unselten vierzig, ja bisweilen wohl gar sechzig Pfund schwer gefunden. Die Lachse legen ihre Eyer im Monat November, und im May kommen die Jungen, welche Sälmlinge genennet werden, zwischen den Steinen hervor. Das Fleisch der Lachse siehet roth aus und durch das Kochen wird die Farbe desselben noch immer in mehr erhöhet. Es hat, wenn es von einem frischen Fluß-Lachse kömmt, einen ungleich lieblichern und angenehmern Geschmack, als von einem Meerlachse, und das von einem Jungen ist ungleich zarter, saftiger und besser nehrend, als das von einem Alten, welches ungleich trockener und härter ist. Das frische Fleisch wird gewöhnlich in halb Wasser, halb Essig, mit Pfeffer und Lorbeerblättern gekocht, gegessen. Ausserdem pflegt man es auch sehr häufig, nachdem es auf diese Art gekocht worden ist, in Essig aufzubewahren, und unter dem Namen des eingemachten Lachses, mit Pfeffer, Essig und Baumöl, zu essen. Eingesalzen und hernach geräuchert, verlieret der Lachs sehr viel von seiner Annehmlichkeit, und fast alle diätetische Schriftsteller halten den eingemachten und frisch gesottenen, für ungleich

besser und gesünder, als wenn er in Butter gebraten oder gedämpft worden ist. Gewöhnlich giebt man dem Kopfe für allen übrigen Theilen den Vorzug, allein da er fett ist, so ist er auch schwer zu verdauen, und dürfte um deswillen für Gelehrte, bey welchen die Werkzeuge der Verdauung schwach sind, kein so schickliches Nahrungsmittel abgeben, als für andere, die einen guten Magen haben, und ihren Körper hinlänglich bewegen. Die jungen Sälmlinge, werden vom September bis in den May gefangen; sie sind in diesen Monaten am besten und haben ein ausserordentlich schmackhaftes und fettes Fleisch, das leicht zu verdauen ist und stark nehret, jedoch muß auch allemahl dasjenige gemieden werden, was allzufett ist.

Zu den Fischen, welche das Geschlecht der Salmen ausmachen, gehören auch noch die Forellen, von welchen bey uns zwey Arten, als nemlich die Forelle und die Lachsforelle zur Speiße gebraucht werden. Beyde Arten unterscheiden sich dadurch von einander, daß jene Zähne im Maule, und einen weissen mit Flecken versehenen Bauch hat: da im Gegentheil bey der Lachsforelle die Flekken roth sind. Diese Fische halten sich vorzüglich in schnellen weichen Wassern auf und es wird die letztere, als welche ein rothes sehr delicates Fleisch hat, jener mit Recht vorgezogen. Sie hat ein schmackhaftes, nehrendes Fleisch, das in jeder Rücksicht gut und gesund ist, aber seines oft vielen Fetts wegen, nur mäßig genossen werden darf. Da die Forellen ihre Eyer im November legen, so schmecket

cket ihr Fleisch, das den Winter hindurch weißlicht aussiehet, ungleich schlechter, als im Sommer, wo es, vorzüglich aber in den Monaten Jun. und Jul. am besten ist. Die gewöhnlichste Art ihrer Zurichtung ist diese, daß man sie in Salzwasser kocht und alsdenn mit Eßig oder frischer Butter als Nahrungsmittel geniesset, jedoch ist ihr Geschmack allemahl ungleich angenehmer, wenn das Wasser, worinne man sie kocht, aus der nemlichen Quelle geschöpft ist, in der sie sich aufhalten.

Da unter den Barben die Großen allemahl ungleich schmackhafter als die kleinen sind, so werden jene mit Recht diesen vorgezogen. Sie sind der einige Fisch, der mit zunehmenden Jahren nicht schlechter, sondern vielmehr im Gegentheil besser wird. Im August ist ihr Fleisch am besten und schmackhaftesten, wenn es zumahl von solchen genommen wird, welche in einem Fluße gefangen worden sind. Es ist weich, weiß, leicht zu verdauen, giebt eine für Gelehrte schickliche Nahrung, und zuverlässig würde dieser Fisch von dem vornehmern Theile der Menschen noch ungleich öfterer gegessen werden, wenn er nicht zu viele Gräten hätte. Die Rogen haben einen etwas eckelhaften Geschmack, und es wird von ihnen gesagt, daß sie Brechen erweckten; ja nach den Wahrnehmungen verschiedener Aerzte, welche Zuckert und Plenk in ihren Werken anführen, soll der Genuß des Rogens von der Barbe, oftmahls die Gallenruhr verursacht haben, welches mir aber um so weniger wahrscheinlich ist, da ich sie unzähligemal, oh-

ne Ueblichkeiten oder andere nachtheilige Folgen zu bemerken, gegessen habe. Bey uns werden die Barben am häufigsten, blos von der niedern Classe und zwar gesotten, mit Eßig gegessen, erscheinen aber, ob sie gleich leicht zu verdauen sind, nur selten auf den Tischen der Vornehmen.

Der Blick oder die Bleye, wird, ob er gleich ein gesundes leicht verdauliches Fleisch hat, unter die schlechtern Fische gerechnet. Er laichet im Monat April, wird im Winter unter dem Eise fett, und ist im Februar und März am besten zu essen. Man findet ihn so wohl in Flüssen, als stillstehenden Wassern.

Der Nasenfisch, welcher auch an verschiedenen Orten Plotze, Schreiber, Asche, Mackrill oder Schneiderfisch genennet wird, ingleichen der Laucke, oder Weißfisch, kommen in sehr vielen Stücken mit einander überein. Dieser laicht seine Eyer im Monat Junius und ist im April und May am besten zu essen. Jener aber im Gegentheil laicht im Monat April, und sein Fleisch soll im Jun. an schmackhaftesten seyn. Sie wiegen zuweilen drey Pfund. Beyde Arten sind stark mit Gräten durchwachsen und das Fleisch derselben, gehöret zu dem Fleische mittelmäßig guter Fische, ist schwer zu verdauen, giebt eine schlechte Nahrung, und verdienet um deswillen keine Stelle auf den Tischen der Gelehrten.

Der Hecht ist ein Raubfisch, der nicht nur andere Fische und sogar sein eigenes Geschlecht frißt,

frißt, sondern verschiedene glaubwürdige Schriftsteller versichern, daß man schon Stücke von wilden Enten in seinem Bauche gefunden habe. Man trifft nicht unselten in unsern Flüssen welche an, die über zwanzig Pfund schwer sind. Sie laichen ihre Eyer im Merz und April, und vom Jun. bis in den December sind sie am besten zu essen. Das Hechtfleisch, wenn es von einem alten, großen oder solchen Fische kömmt, der sich in sumpfigtem Wasser aufhält, ist meistentheils grob, hart, und schwer zu verdauen, da es im Gegentheil von solchen, die in starken und hellen Strömen gefangen werden, und weder zu alt noch zu groß, sondern blos mittelmäßig sind, angenehm schmecket, leicht zu verdauen ist, und gut nehret, weshalb man es auch Kranken zu essen erlauben kann. Vorzüglich wohlschmeckend ist aber die Leber vom Hecht, welche auch um deswillen von leckerhaften Personen, zumahl die von grossen Hechten, häufig gesucht, und in die Classe der delicaten und feinen Speißen gesetzt wird. Die gewöhnlichste Art den Hecht zu essen ist diese, daß man ihn in Salzwasser siedet, und hernach mit Petersilie, zerlassener Butter und Weineßig, oder auch mit einer Brühe aus Wein, Eyern u. s. w. isset, welche letztere Art vorzüglich das trockene Fleisch der größern und ältern Hechte, saftiger und genießbarer macht, oder daß man sie in Butter, oder auch auf dem Rost bratet. Ausserdem pflegt man auch noch die Hechte einzusalzen, und mit verschiedenen Gemüßarten gekocht zu essen, wodurch vornehmlich das

grobe Fleisch der größern und ältern Hechte in Ansehung des Geschmackes verbessert und leicht verdaulicher gemacht wird.

Das Geschlecht der Barschen, von welchen ich nur die bey uns gewöhnlichen, als den Flußund den Kaul- oder Goldbarsch namhaft machen und anzeigen werde, gehören ebenfalls zu den Raubfischen. Der Flußbarsch, hält sich am liebsten in ruhigen Wassern auf, wieget nicht unselten vier Pfund, und laichet im März und April seine Eyer, weshalb er auch in dieser Jahreszeit ungesund ist und nicht zum Essen tauget. Er ist im Sommer, vorzüglich aber im Monat Jul. am schmackhaftesten und fettesten, hat aber ein etwas hartes und derbes Fleisch, das schwer zu verdauen ist, und um deswillen keine für Gelehrte schickliche Nahrung abgiebt. Der Kaul- oder Goldbarsch laicht im May und Jun., sein Fleisch kömmt mit dem Fleische des vorhergehenden überein, ist im Monat April an besten, und wird in katholischen Klöstern häufig als Nahrungsmittel gebraucht.

In der Classe von Fischen, welche sich unter dem Wasser im Schlamm aufhalten, behauptet der Aal die erste Stelle. Er nehret sich hauptsächlich von kleinen Fischen, Krebsen und Insecten, und bekömmt durch diese Nahrung nicht unselten die Größe von drey Schuhen. Ueberhaupt hat man gefunden, daß die Aale in Teichen gefüttert, bisweilen mehr als zehn Pfund gewogen haben. Sie paaren sich im Monat May, und bringen leben-

bendige Junge zur Welt. Das Aalfleisch hat einen durchaus angenehmen Geschmack, allein da es sehr fett, so ist es eben dieserwegen sehr schwer zu verdauen, und macht schleimichte Säfte. Ich kenne keinen Fisch, den man sich wegen der eckelhaften Fettigkeit so leicht überdrüßig essen könnte, als den Aal, und nur ein wenig zu viel davon genossen, verursacht Eckel und Erbrechen. Aus allen diesen Gründen ist eigentlich der Aal kein Fisch, der sich in Menge genossen, für den schwachen Magen eines Gelehrten schickt, und sie dürfen ihn daher nur in einer kleinen Quantität, und allemahl in Verbindung mit einer Säuere essen. Die Vorschriften der Salernitaner über diesen Gegenstand lauten dahin, man solle den Aal in scharfem Salzwasser sieden, ihn mit Essig oder Citronensaft essen, und einige Gläßer recht guten alten Wein darauf trinken, und man kann sich von der Befolgung dieser Vorschriften, auch wirklich eine Menge Vortheile versprechen. Eben so kann man auch den Aal leichter verdaulich machen, wenn man ihn in halb Wasser und halb Weinessig kocht, oder in Salbeyblätter gewickelt, auf dem Rost bratet, und hernach mit Citronensaft speißet. Eingesalzen und hernach geräuchert, ist der Aal schwer zu verdauen und schädlich. Genießbarer und ungleich leichter als dieser, ist aber der immarginirte zu verdauen, als welcher nach dem Kochen, eine Zeitlang in Essig aufbewahret worden ist, wenn er alsdenn mit Essig und Pfeffer gegessen wird. Auf jeden Fall bleibt aber der Aal eine Speiße, welche Gelehrte nicht

als Nahrungsmittel, sondern nur um den Appetit zu stillen, geniessen dürfen.

Zu den Aalförmigen Fischen gehöret auch noch das Neunauge. Diese Benennung hat dieser Fisch daher erhalten, weil er auf jeder Seite mit neun augenförmigen Luftlöchern versehen ist, womit er das eingesogene Wasser von sich sprützet. Er hält sich eben so wie der Aal in dem Schlamme der Flüsse auf, und laichet im April seine Eyer. Sein Fleisch hat gemeiniglich einen eckelhaften Schlammgeschmack, ist zähe, schwer zu verdauen, und giebt eine schlechte Nahrung. Gewöhnlich werden sie nur eingesalzen zu uns gebracht, allein sie sind, auf diese Art wider die Fäulniß bewahret, alsdenn noch weniger gesund, und für Gelehrte kein Nahrungsmittel. Die Brücken sind eine Abart davon, und unterscheiden sich von jenen blos dadurch, daß sie einen kleinern Körper, und schwarze Querstreiffen haben. Mit ihrem Maule können sie sich beynahe so feste als die Blutigel ansaugen. Sie laichen ihren Saamen in Monat April, und ihr Fleisch, das frisch gegessen, einen eckelhaften süßlichen Geschmack hat, wird für leicht verdaulicher als das von den vorhergehenden gehalten. Sie werden gemeiniglich auf dem Roste gebraten und in Essig gelegt zu uns gebracht, als wodurch ihr Fleisch zwar härter und schmackhafter, aber auch zugleich schwer verdaulich wird und ausserordentlich aus dem Magen aufstößt.

Die Trusche, Rutte, oder Alruppe, wird ebenfalls zu den aalförmigen Fischen gerechnet. Ihr

Ihr Fleisch ist im Junius und Julius am besten zu essen, und sie bekömmt wenn man sie füttert, nicht unselten die Schwere von sechs Pfunden. Sie ist eben nicht schwer zu verdauen, hat einen angenehmen Geschmack, und giebt eine sehr gute Nahrung, welche allemahl noch gesunder wird, wenn der Fisch, wovon sie herkommt, sich in fliessendem Wasser aufgehalten hat. Die Leber davon ist ein allen Freßhelden bekanntes Leckerbischen, und es wird bey dem Fleische dieses Fisches, in den Klöstern häufig gefastet. Bey uns giebt es zwar diesen Fisch, allein man findet ihn nur selten. Was die Art sein Fleisch zu essen anlanget, so wird es sowohl gekocht als gebraten. Beym Kochen ziehet man ihm seine schleimichte Haut ab, und bestreuet sein Fleisch mit Gewürzen, jedoch behält das Braten bey sehr fetten allemahl den Vorzug.

Der Karpfe wird zu den Fischen gerechnet, welche sich sowohl in den Flüssen als Seen aufhalten. Sie werden vom Frühling an bis zu Ende des Herbstes häufig gefangen, und zur Herbstzeit aus den Teichen des Voigtlandes in beträchtlicher Menge zu uns gebracht. Allein nur selten kann man diese sogleich essen, indem sie eben so, wie jene, die man in den Fischhältern aufbewahret, meistentheils einen faulichten, unangenehmen Sumpfgeschmack haben, der ihnen aber sehr leicht benommen werden kann, wenn man sie wieder einige Monat in fliessendes Wasser setzt. Sie laichen im May und Jun, sind im April am besten zu essen, und werden zuweilen über vierzig

Pfund

Pfund schwer. Das Fleisch der Karpfen ist nicht so gar schwer zu verdauen, es ist weich, zart, süß, nicht so gar schleimicht, und giebt eine sehr gute Nahrung. Am besten aber ist allemahl das von einem Fisch, der nicht über zwey Pfund schwer und männlichen Geschlechts ist, denn das Fleisch von einem großen und alten Karpfen, ist allemahl schlechter und schwerer zu verdauen. Man isset ihn theils in Salzwasser gekocht, mit Essig und Meerrettich, oder auf pohlnische Art mit seinem eigenen Blute, Wein, und verschiedenen Gewürzen gekocht, oder auch mit Wasser, Citronen-Saft, Hering, Butter und verschiedenen Gewürzen, auf Kohlen, in einer zinnernen Schüssel, unter dem Namen Schüssel-Karpfen, gesotten. Für mich ist er auf diese letztere Art zugerichtet am schmackhaftesten, jedoch muß man sich hüten, ja nicht zu viel Butter dazu zu thun, weil ausserdem diese Speiße schwer verdaulich wird. In jeder Rücksicht ist der Karpfe unter allen Fischen derjenige, dessen Fleisch die besten Eigenschaften besitzt, gesund ist, und ein auch für Gelehrte schickliches Nahrungsmittel abgiebt; nur darf er nicht in zu großer Menge gegessen werden, weil alsdenn, auch die gesundeste Speiße von ihrer Heilsamkeit verlieret und schädlich wird.

Der **Gründling** oder die **Grundel** wird von verschiedenen unter die Classe der aalförmigen Fische gerechnet. Linne nennet ihn **Bartgrundel** oder **Flußschmerl**. Dieses ist ein kleiner Fisch, der sich auf dem Boden der Flüsse

und

und kleinen Bäche aufhält, und in dergleichen fliessenden Wassern besser als in stehenden fortkömmt. Er laichet im Monat April seinen Saamen, lässet sich vorzüglich im Frühjahre am besten essen, und hat ein gutes, theilbares, nicht zu fettes und leicht verdauliches Fleisch, weshalb er auch unter die Classe der guten Fische gerechnet wird. Diesem ist der Steinbeisser oder die Dorngrundel in manchen Stücken ähnlich. Er laicht zu Ende des Jun., und im April ist er am besten zu essen. Der Ort seines Aufenthalts sind Sümpfe und stillstehende Wasser, und sein Fleisch, so auserordentlich zähe, ist ungleich schlechter, als das von dem Schmerl, weshalb er auch mit Recht unter die geringern Fische gezählt wird. Die Zubereitung von beyden geschiehet auf die Art, daß sie gewöhnlich mit Mehl in Butter gebacken werden, da man im Gegentheil jene gemeiniglich gesotten mit Weinessig zu essen pflegt.

Die Schleie findet man am häufigsten in stehenden und trüben Wassern. Sie ist unstreitig im Monat May am besten zu essen, laicht im Monat Jun ihre Eyer, und wird bisweilen auf fünf Pfund schwer. Sie hat ein süßes Fleisch, das mit seinem angenehmen Geschmack zwar den Gaumen reizt, aber wegen seines zähen Saftes nicht leicht zu verdauen ist, und eine schlechte Nahrung abgiebt. Es besitzt ausserordentlich viel Gallerte, und schmecket um deswillen gebraten und mit Gewürzen bestreuet ungleich besser als gesotten.

Auf-

Ausser diesen bis jetzo angeführten Fischen, verdienet auch noch die Karausche hier ebenfalls eine Stelle. Sie übertrift den Karpfen sowohl an Geschmack, als auch an Feinheit, Weise und Leichtverdaulichkeit des Fleisches, und wird ihm um deswillen bey weiten vorgezogen. Mit Recht behauptet bey dieser Gattung der Fische, das männliche Geschlecht für dem weiblichen, und die großen Fische für den kleineren, den Vorzug. Ihre Zurichtung geschiehet auf die nemliche Art wie bey dem Hechte, und ich würde um deswillen eine unnütze Beschäfftigung unternehmen, wenn ich hier mehreres davon anführen wollte.

Noch haben wir von denjenigen Insecten zu handeln, welche gewöhnlich bey uns gegessen werden. Vorzüglich aber behaupten unter diesen die Krebse, da sie unter allen Insecten-Geschlechtern die einzigen sind, welche die Menschen ohne Eckel als Nahrungsmittel geniessen, die erste Stelle. Der Krebs ist ein Thier ohne Blut, das sechs und mehrere Füße hat, davon die zwey vordern mit Scheeren versehen sind, er hat zwey Augen und einen gelenkigen Schwanz ohne Stachel. Bey uns giebt es nicht mehr als zwey Gattungen von Krebsen, als nemlich die Fluß- und Steinkrebse, beyde sind gleich gut, nur muß man unter ihnen allemahl diejenigen zum Essen aussuchen, die mittelmäßig groß und vom May bis August gefangen worden sind, weil sie zu der Zeit am fleischichsten und ganz mit Eyern angefüllet sind. Sie fressen Insecten, Amphibien, und bisweilen wohl gar ihr eigenes

Ge-

Geschlecht. Diejenigen, welche mit Milch gefüttert werden, sind nach der allgemeinen Wahrnehmung am delicatesten zu essen. In Nesselblättern erhalten sie sich lange Zeit, wenn man sie damit bedecket und Bier auf sie giesset. Im Monat August legen sie ihren ganzen Panzer, sammt der inwendigen Decke ihres Magens ab, und alsdenn sind sie nur mit einer bloßen dünnen Haut bedeckt. In diesem Zeitpunkt, findet man in ihrem Magen Steinchen, welche Krebsaugen genennet werden, und nichts anders als diejenige Substanz sind, welche darzu dienet, ihren neuem Panzer die gehörige Festigkeit und Härte zu verschaffen, weshalb sie auch wieder verschwinden, so bald der Panzer hart worden ist.

Das Fleisch der Krebse hat einen angenehmen Geschmack, doch ist es schwer zu verdauen, und führt etwas scharfes bey sich, so daß es auch bisweilen bey dem Niederschlucken Schmerzen im Schlunde zurück läßt. Plenk und mehrere andere Aerzte haben wahrgenommen, daß Ausschläge, Magenweh und Gliederschmerzen auf den Genuß der Krebse erfolgt sind, und noch bis auf den heutigen Tag, wird diese Wahrnehmung durch eine Menge Beyspiele der Art bestätiget. Die Gallerte davon giebt bey Personen, die es verdauen können, eine reichliche Nahrung, consistende Säfte, und ist ungemein lindernd, weshalb auch schon Hippocrates für schwache, Schwindsüchtige, und solche, die an der Auszehrung, oder Hauptkrankheiten leiden, die Krebsbrühen ungemein lobet, und sie als feuchtend

tend und den Leib kühlend, solchen Patienten anempfiehlet. Wer oft und zu viel Krebse ißt, läuft, da sie sehr viel alkalisches Salz bey sich führen, allemahl Gefahr, sein Blut aufzulösen, und in alle aus dieser Quelle entspringende Krankheiten zu verfallen, und man muß selbige um deswillen nur selten, und allemahl in geringer Anzahl geniessen. Krebssuppen und Krebsbutter sind beyde ausserordentlich nahrhaft, und ob sie gleich laugenhaft sind, und keine feste Gallerte geben, so schicken sie sich doch für solche Subjecte sehr gut, deren Magen mit vieler Säure angefüllet ist. Die Eyer, welche man inwendig findet, haben einen angenehmen Geschmack und sind leicht zu verdauen, da im Gegentheil die, so äusserlich unter dem Schwanze sitzen, hart und schwer zu verdauen sind.

Endlich liefert uns auch das Thierreich, ausser den Fischen und Insecten, noch verschiedene Gewürme, die wir als Nahrungsmittel gebrauchen. Am häufigsten aber sind die Schnecken, Austern und Muscheln im Gebrauch, als welche sämmtlich in Schalen eingeschlossen gefunden werden.

Von den Schnecken, als welche ein weitläuftiges und sehr zahlreiches Geschlecht ausmachen, pflegt nur die gewöhnliche große Garten- oder Weinbergschnecke, als Nahrungsmittel gebraucht zu werden. Diese Schnecke hält sich in unsern Gegenden nur gar zu häufig auf, und bringet den Sommer hindurch unsern Gärten nicht wenig Nachtheil. Sie hat ausserordentlich viel

Schleim

Schleim bey sich, und pflanzet ihr Geschlecht durch Eyer fort, welche mit einer Rinde umgeben sind, und fest aneinander kleben. Den Winter hindurch verkriecht sie sich unter die Erde oder abgefallenes Laub an den Hecken, und verschließt die an ihrer Seite befindliche Oeffnung mit einem Schleim, der sich nach und nach verhärtet, und ihr solchergestalt zu einer Decke dienet. Ihre vorzüglichste Nahrung sind Pflanzen, und noch heut zu Tage wird sie, (wie ehemals die Römer thaten,) in den Klöstern, wo sie unter die Fastenspeißen gerechnet wird, in Fässern mit Kleyen oder Sand aufbewahret und mit süßer Milch gefüttert, wodurch sie sehr fett wird, und einen angenehmen Geschmack bekömmt.

Sie wird häufig gegessen, und ist auch wirklich eine sehr angenehme Speiße, wenn sie vorher von dem äußerlich an ihr hängenden Schleime hinlänglich gereiniget worden ist. Um dieses zu bewirken, wird selbige, nachdem sie eine Zeitlang gekocht hat, gemeiniglich aus ihrer Schale heraus genommen, mit Salz und Wasser von den daran befindlichen Unreinigkeiten gereiniget, in Fleischbrühe ganz weich gekocht und eine Sauce entweder von Fleischbrühe, Semmel, Butter und verschiedenen Gewürzen, oder Eßig, Butter und Meerrettich darüber gemacht, in welcher Gestalt sie für manchen ein angenehmes Gericht sind. Da ihr Fleisch weich ist, so können sie um deswillen wohl eben nicht schwer zu verdauen seyn, und wir müßen alle die Zufälle, welche die Aerzte nach dem Genuß der Schnecken entstehen

 sehen,

sehen, lediglich auf die Rechnung des Uebermaaßes schreiben, in welchem sie gegessen werden. Daß übrigens diese Thiere dem Körper eine reichliche Nahrung geben sollten, ist eben nicht wahrscheinlich, da ihre Natur von der unsrigen so sehr abweicht. Galen dachte hiervon freylich ganz anders, und es mangelt ihm noch heut zu Tage eben nicht an Anhängern. Da diese Thiere dem Wasser, worinne man sie kocht, viele klebrichte Feuchtigkeit mittheilen, so werden die Brühen davon vorzüglich wider allzuscharfe Säfte, um sie damit zu versüßen, verordnet. Am gewöhnlichsten werden sie aber wider den Husten und die Schwindsucht gebraucht und man lässet alsdenn meistentheils acht bis zehen Stück, in einem Nößel Wasser kochen, und den Patienten die Brühe davon trinken.

Die Auster wird ebenfalls als Nahrungsmittel genossen. Sie ist ein Thier, das sich in einem Gehäuß aufhält, und auf der linken Seite zwey Oeffnungen hat. Das Gehäuß selbst ist zweyschalicht, hat ungleiche Schalen, keine Zähne, an deren statt aber auf der linken Seite ein Grübgen. Sie ist eine Bewohnerin der See und da man sie mit vielen Kosten zu uns bringet, die ihren Preis erhöhen, so erscheinet sie in unsern Gegenden nur blos auf den Tischen reicher und vornehmer Personen. Die Austern sind sowohl ihrer Grösse als Farbe nach verschieden und die Kenner derselbe geben denjenigen, welche in Engelland gefischt, oder in Gräben wo sich das Seewasser sammlet, gefunden werden und grün aussehen, für allen andern

den

den Vorzug. Bey uns sind diese ausserordentlich selten, und wir müßen um deswillen mit den Hollsteinischen und Holländischen zufrieden seyn. Sie haben ein weiches, schleimichtes, leicht zu verdauendes Fleisch, das auf den Stuhlgang treibet, aber, wie Galen versichert, nur wenig nehret.

Wenn die Austern roh und frisch gegessen werden, so sind sie, wegen des in ihnen befindlichen Salzes, unstreitig ein gesundes Nahrungsmittel, das fähig ist, die verlorne Eßlust wieder herzustellen, wenn selbige durch eine Verschleimung des Magens unterdrückt worden ist. Eben durch dieses ihr angenehmes Salz, können sie auch die Feder des Ehestands-Gliedes, wenn selbige zu schlaff worden ist, wieder von neuem spannen, und sind um deswillen auch für schwache Brüder eine schickliche Speiße. Am leichtesten sind unstreitig die Austern alsdenn zu verdauen, wenn sie ganz roh, mit etwas Citronensaft gegessen werden. Für hart und schwer verdaulich werden aber durchgängig diejenigen gehalten, die mit Butter, Semmelgrume und Citronensaft in ihrer eigenen Schale gebraten werden, oder auch die mit Pfeffer, Salz und Lorbeerblätter gebratenen, als welche Aufstoßen, Uebelkeit, und Erbrechen verursachen.

Die Muscheln, welche an verschiedenen Orten auch Mieß oder Küchenmuscheln genennet werden, sind ungleich schlechter und schwerer zu verdauen, als die bisjetzo abgehandelten Schnecken und Austern. Sie haben ein Fleisch von dicken Safte, das schwerer verdauet wird, und ver-

dienen um deswillen keine Stelle auf den Tischen der Gelehrten. Die sich in der See aufhalten, werden gemeiniglich denen aus den Sümpfen vorgezogen und mehrere Aerzte behaupten, daß ihr salziges Wesen eine harntreibende und purgirende Kraft haben soll. Ihr Fleisch siehet eigentlich weiß aus, allein den Winter über wird es roth und bekömmt einen bittern Geschmack. Roh kann man sie so wie die Austern nicht essen, sondern sie werden entweder in ihrer Salzbrühe mit Petersilie und etwas Senf gekocht oder gebraten, und es bekömmt ihr sonst weißes Fleisch durch diese Zubereitungsart eine rothe Farbe. Zu uns kommen die Muscheln nur selten roh, sondern wir erhalten sie meistentheils gekocht und in Weineßig wider die Fäulniß aufbewahret, wo sie alsdenn in Brühen und Salaten, auf den Tischen der Vornehmen erscheinen und als Leckerbischen verzehret werden.

Siebenter Abschnitt.

Von den Speißen, die wir aus dem Pflanzenreiche erhalten.

So heilsam und zu Erhaltung des Lebens und der Gesundheit unentbehrlich die Speißen aus dem Thierreiche waren, eben so nöthig ist es auch, daß

daß selbige nicht allein, sondern allemahl in Verbindung mit den Nahrungsmitteln des Pflanzenreichs genossen werden. Plutarch sagt in seiner Abhandlung vom Fleisch essen, einer Schrift, die in jedermanns Händen seyn sollte: Wein und Fleisch machen die Seele stumpf, und die tägliche Erfahrung beweiset hinlänglich, daß eine Fäulniß und Schärfe der Säfte, eine Vollblütigkeit, und eine Menge anderer Krankheiten, die Folgen einer blos thierischen Nahrung sind. Um diese zu vermeiden, müssen Gelehrte ihre Mägen so wohl zu Verdauung des Fleisches, als auch der Pflanzen gewöhnen, und sich unter der großen Menge derselben, so uns die wohlthätige Natur liefert, vorzüglich derjenigen an öftersten bedienen, die bitter, scharf, säuerlich und nahrhaft sind, und sich vorzüglich heilsam für unsern Körper beweisen.

Am schicklichsten lassen sich die Nahrungsmittel, so uns das Pflanzenreich liefert, in mehlartige Substanzen, Gemüße, Obst und Früchte abtheilen, und wir werden um deswillen alle Speißen des Pflanzenreichs in dieser Ordnung betrachten, und über ihre Heilsamkeit und Schaden die nöthigsten Anmerkungen beyfügen.

Unter dem Wort Mehl wird eine pulverförmige Substanz verstanden, die sich in den Pflanzen befindet, mit Wasser in einen Teig verwandelt wird und der Gährung unterworfen ist. Das Mehl ist entweder in der Frucht, oder in der Wurzel, oder in dem Stengel befindlich: die Früchte selbst aber, welche das Mehl in sich enthalten, ge-

hören entweder zur Classe der Gräser und heissen Getraide, oder sie werden von Pflanzen, die eine Blume in Schmetterlingsform haben, genommen, und mit dem Namen der Hülsenfrüchte belegt.

Gemeiniglich wird das Mehl von seinen Hülsen, womit es äusserlich umgeben ist, durch eine Mühle geschieden, und diese Hülsen werden, wenn das Mehl davon abgesondert worden ist, Kleyen genennet. Das Mehl ist schleimicht, nehrend, leicht verdaulich, und dem Körper ungleich mehr angemessen, als jede andere Nahrung. Allein bey allen diesen so wohlthätigen Eigenschaften, verursacht es dennoch sehr viele Unbequemlichkeiten, und man hat um deswillen schon von alten Zeiten her den Gebrauch, daß man selbiges, ehe man es zur Speiße gebraucht, mit Wasser vermischet, und durch das hinzuthun des Sauerteigs, in eine Gährung setzet, die es in die Höhe treibt, die in ihm enthaltene Luft entbindet, und seine Bestandtheile lockerer macht. Wenn nun solcher Gestalt, durch den Sauerteig die größere Auflösung bewürkt, und der Teig flüßiger gemacht worden ist, so wird er durch das hinzuthun des neuen Mehls verdickt, und es muß eine neue, aber nicht so vollkommene Gährung, als die erstere war, erfolgen. Ist diese geschehen, so wird der Teig zu Broden gebildet, und man pflegt durch die Wärme eines Backofens, seine weitere Auflösung zu verhindern, und ihn von dem Wasser, welches darinne enthalten ist, und der überflüßigen Luft zu befreyen.

Das

Das Brod hat seine Wirkung von dem Getraide, woraus es gebacken worden ist, und es enthält im ganzen genommen, alle die Theile in sich, welche zur Stärkung und Erhaltung des menschlichen Körpers erfordert werden. Um deswillen ist es auch für alle Subjecte die beste Nahrung, von welcher, da sie sich leicht verdauen läßt, auch die aller schwächsten Mägen nichts zu befürchten haben. Frisch gebacken ist es allemahl schädlich, denn es hat mehr Luft und Wasser in sich, als wenn es eine Nacht alt worden ist, und es läßt sich daher der zähe Klumpe, in welchen es durch das Kauen verwandelt wird, schwerer verdauen, und blehet den Unterleib ausserordentlich auf. Der Gesnndheit am zuträglichsten ist das Brod allemahl erst alsdenn, wenn es mehr ausgetrocknet, oder altbacken worden ist, und die äussere Rinde ist auch sogar bey dem frischesten Brode leicht zu verdauen, wenn auch gleich die Krume desselben unaufgelößt in dem Magen liegen bleibt.

In dieser Rücksicht thun Gelehrte allemahl besser, wenn sie die kleinern Brode den größern vorziehen, weil diese mehr Rinde, und weniger von dem nicht schwer verdaulichen Theile oder der Krume enthalten. Die Rinde läßt sich füglich in Fleischbrühe kochen, und wird auf diese Art, als ein vortrefliches Nahrungsmittel denen gegeben, die keine andern Speißen nicht vertragen können. Ueberhaupt ist das Brod allemahl besser, je weiser und leichter es ist, und je mehrere Löcher es hat, die von der Luft zurück geblieben sind, nachdem sie durch

die Wärme und Gährung ausgetrieben worden ist. Die Zwiebacke, als unter welcher Benennung man nichts anders als diejenige Gattung des Brods verstehet, so durch wiederholtes Backen ganz trocken gemacht worden ist, halten sich, da ihnen alle Feuchtigkeiten entzogen worden sind, sehr lange, und da sie die nehrenden Theile des Brodes näher bey einander enthalten, nehren sie vor andern Brodsorten am meisten, und geben den reichlichsten Nahrungssaft.

Ferner ist auch noch das Brod, nach der verschiedenen Getraideart, daraus es gebacken worden ist, verschieden. Unstreitig verdienet unter allen Brodsorten dasjenige, so aus Rockenmehl gemacht wird, den Vorzug. Zwar ist es nicht so nahrhaft als das, unter dem vornehmern Theil der Gelehrten so beliebte Weitzenbrod, und läßt in den ersten Wegen allemahl mehr Unrath zurück, als jenes, nichts desto weniger beweisen aber Teutschland und die andern noch mehr nördlichen Länder, bey denen das Rockenbrod häufig im Gebrauch ist, was es für ein vortreffliches Nahrungsmittel abgiebt. Freylich ist diese Gattung Brod weniger weiß als das Weitzenbrod, allein die besondere Säure, so durch die Gährung in ihm entstehet und die auch bey dem Gebrauch des besten Sauerteigs, dem Weitzen nicht eigen wird, macht es leichter verdaulich und für schwache weniger stopfend, als das Weitzenbrod. Gelehrte können sich daher dieses Nahrungsmittels, ohne nachtheilige Folgen und mit dem grösten Nutzen für ihre Gesundheit bedienen,

nur müßen sie immer darauf sehen, daß sie gutes Korn bekommen, was nicht mit so vielen fremden Theilen und Saamen gemischt ist und daß selbiges gut ausgemahlen wird. Das sogenannte weiße Rockenmehl, welches blos aus dem feinern Theil des Korns bestehet, ist für Gelehrte zum Brod am vorzüglichsten, und sie thun daher allemahl wohl, wenn sie selbiges aus diesem und nicht aus dem groben und der Hülse nähern Theil bereiten lassen, als welcher weniger nehrend, und schwer zu verdauen ist.

Ausser dem Brode, werden auch noch aus dem Mehle durch das Kochen mit Milch oder Wasser, die sogenannten Mehlbreie verfertiget. Diese sind ein ungemein zähes, klebriges Nahrungsmittel, welches nicht nur Gelehrten, sondern im ganzen genommen allen Menschen schädlich ist. Denn kaum ist diese Speiße in den Magen gebracht worden, so verwandelt sie sich in selbigem meistentheils in einen zähen Kleister, und kann nur von starken Mägen und Personen, die eine arbeitsame Lebensart führen, bey denen die ersten Gänge stark genug sind, dieses Klebrichte, welches eine dauerhafte Nahrung giebt, zu bezwingen, gehörig verdauet werden. Bey Gelehrten ist dieses fast niemahls der Fall, denn da bey diesen, wegen der sitzenden Lebensart, die Werkzeuge der Verdauung nur schwach sind, so entstehen von dem Genuß solcher Nahrungsmittel alle die Krankheiten, wovon die Patologie sagt, daß sie entspringen, wenn sich eine unüberwindlich klebrichte Substanz,

bey uns befindet. Aus der nemlichen Ursache, sind auch die Klöße, Kuchen, Torten und Pasteten, als welche aus einer Mischung von Mehl, Butter, Milch, Eyern, Zucker, u. s. w. gemacht werden, für Gelehrte nicht zuträglich, und man muß, ehe man eine oder die andere Gattung derselben für unschädlich erkläret, sie nach dem verschiedenen Getreyde, den verschiedenen Substanzen, die man zu dem Mehl gethan, und endlich nach dem verschiedenen Grad der Wärme die man gegeben hat, beurtheilen.

Endlich werden auch noch aus den Getreydefrüchten, verschiedene Grütz- und Graupenarten verfertiget, welche eine nahrhafte und gesunde Speiße abgeben. Vorzüglich zeichnen sich aber unter diesen der Haber-Gries und die Gersten-Graupen am meisten aus. Jener ist eine Erfindung der französischen Aerzte und in jeder Rücksicht eine eben so angenehme als gesunde Speiße, die man, weil sie leicht zu verdauen ist, nicht nur Patienten zu essen erlaubt, sondern die auch auf den vornehmsten Tischen erscheinet. Er ist verdünnend, nehrend, und mit kleinen Rosinen gekocht eröffnend, so daß er wegen dieser vortrefflichen Eigenschaften für Gelehrte in jeder Rücksicht ein schickliches Nahrungsmittel abgiebt. Eine ähnliche Beschaffenheit hat es auch mit den Graupen, welche nichts anders, als von ihrer Schale befreyete Gerste sind. Sie nehren etwas stärker als die Grütze, wickeln die in dem Magen befindliche Schärfe ein, und verdienen mit Recht ein

ein Nahrungsmittel von vortrefflicher Eigenschaft genennet zu werden. Da man meistentheils die grünen Kräuter und Wurzeln der Petersilie und Celerie zugleich mit ihnen kocht, so werden sie dadurch nicht nur auflösend, sondern sie befördern auch zugleich die bey Gelehrten so oft mangelnde unmerkliche Ausdünstung und den Abgang des Harns.

Unter den verschiedenen Getreydearten, dürfen wir auch nicht den Buchweitzen, oder das so genannte Heidekorn mit Stillschweigen übergehen, da von selbigem sowohl an verschiedenen Orten Brod gebacken, als auch eine Art von Grütz gemacht wird, dessen wir uns sehr häufig zu Suppen und Breyen bedienen. Diese eigentlich in Asien einheimische Frucht, wird meistentheils auf unfruchtbare und solche Aecker gesäet, die im Frühling von der Kälte viel zu fürchten haben. Er wird erst nach dem Hafer geerndtet, und kömmt nichts desto weniger dennoch zur Reife, wenn er auch gleich erst zu Ende des Monats May ausgesäet wird. Er gehöret nicht unter die leicht verdaulichen Getreydearten, und das daraus gebackene Brod ist schwarz, spröde, und wenig nehrend. Die von dem Buchweitzenmehl gemachten Breye, sehen aschfarbig aus, und werden vorzüglich solchen Subjecten anempfohlen, die nicht gut zu Stuhle gehen können. Der daraus verfertigte Grütz, der unter dem Namen Heidegrütz bekannt, ist ein dünnes, leicht verdauliches, für Gelehrte sich schickendes Nahrungsmittel, welches Kranken, vorzüglich aber

aber Schwindsüchtigen in Milch gekocht zu essen erlaubt wird.

Schwaden, welcher auch Pohlnischer, Frankfurther, oder Berliner Manna genennet wird, sind kleine Walzenförmige Körner, die eine dunkelbraune Schale haben. Der darunter befindliche Kern ist weiß, und hat einen mehlichten, süßlichten Geschmack. Sie werden in dem nördlichen Theile Teutschlandes und den benachbarten Ländern gesammelt und sollen, nach den Wahrnehmungen der Aerzte, ungleich weniger, als die Gerste nehren, aber leichter, als der Hirs zu verdauen seyn. Mit Milch oder Fleischbrühe, kann man aus der davon bereiteten Grütze, einen angenehm schmeckenden Brey oder Suppe kochen, die eben so gut nehren als sie leicht zu verdauen sind, und solcher Gestalt ein für Gelehrte nicht unschickliches Nahrungsmittel abgeben. Das daraus verfertigte Mehl, kann zu Brod und Kuchen eben so gut, als jedes andere gebraucht werden.

Diesem am ähnlichsten ist der Hirs, welches kleine, runde, glänzende, und gestreifte Körner sind, die äusserlich grau aussehen, innerlich aber eben so, wie jene, eine weiße, mehlichte Substanz enthalten. Man säet den Hirs bey uns gewöhnlich im Monat März und gegen Ende des Monat August hat er seine Reiffe erhalten und wird eingeerndet. So wie man ihn gewöhnlich braucht, ist er durch Hülfe einer Mühle von seiner äussern Hülse befreiet, und siehet gelb aus. Das Hirsenmehl nimmt nur sehr wenig Wasser an, giebt

ein

ein zähes, trockenes und zerbrechliches Brod, das schwer zu verdauen ist und Verstopfung verursacht. Man macht sowohl mit Milch Breye, als auch mit Fleischbrühe Suppen davon und es scheinen die Breye, sehr viel Aehnlichkeit mit den aus der Berliner Manna oder Schwaden verfertigten, zu haben, doch sind sie nach dem Zeugniß aller Schriftsteller schwer zu verdauen und geben eine nur geringe Nahrung. Schon Hippocrates hat die Bemerkung gemacht, daß der Hirs Verstopfung des Leibes verursachte und eben um deswillen ist er auch keine Speiße für Gelehrte, sondern wird nur blos der niedern Classe der Menschen, zum Nahrungsmittel überlassen.

Ausser den bis jetzo genannten Getreyde-Arten, gehöret auch noch der Mais oder das Türkische Korn, ebenfals hieher. Es bestehet selbiges aus runden Körnern, die unten etwas enger und gedruckter, auf beyden Seiten aber glatt sind, auf der einen Seite eine Furche, auf der andern aber eine kleine körnerförmige Substanz haben und unter ihrer bald so, bald anders gefärbten Schale, ein weißes Mehl enthalten. Das Türkische Korn ist eigentlich in America einheimisch und erst in spätern Jahren hat man es in Teutschland zu pflanzen angefangen. Es wird im Monat April gesäet und im October kömmt es zur Reiffe. Es ist nehrend, aber auch zugleich, schwer verdaulich, stopfend und nur robusten Leuten zuträglich. Das daraus verfertigte Brod siehet zwar weiß aus und hat keinen unangenehmen

Geschmack; allein es ist auch zugleich zähe und stopfend, wenn man es aber zu Rocken oder Weitzenmehl mischet, so entstehet von dieser Mischung ein durchaus gutes Brod, welches vorzüglich die Oeffnung des Leibes befördert. Ausserdem pflegt man auch noch aus dem Mehle dieser Frucht mit Milch und Zucker, oder mit Wasser und Butter, Breye zu kochen, die eine überaus gute Nahrung geben sollen, und es lässet sich auch gar nicht daran zweifeln, da wie uns glaubwürdige Reisebeschreibungen melden, die Americaner von allen Zeiten her, blos von diesem Getreyde gelebt haben. Die unreiffen Kolben der weiblichen Blumen, werden häufig mit Eßig eingemacht oder gebraten, und sie geben in beyden Fällen eine sehr angenehme Speiße ab, welche auch von schwächlichen Subjecten ohne Nachtheil für ihre Gesundheit zu dem Fleische gegessen werden kann.

Endlich dürfen wir auch noch hier den Reis nicht mit Stillschweigen übergehen. Dieses sind länglichte dicke Körner, welche an einem Ende zugespitzt, an dem andern aber stumpf sind, Streifen haben, und sehr weiß aussehen. Er wächst in dem ganzen Oriente, und ist eine daselbst allgemeine beliebte Speiße, welche zwar nahrhaft ist, aber doch dem Weitzen, dem Rocken, und der Gerste bey weitem nachstehen muß. Er ist leicht zu verdauen, jedoch ist das daraus gebackene Brod, dem Hirsenbrode ähnlich. Dioscorides und mehrere andere Aerzte, suchen zwar in ihren Schriften zu beweisen, daß der Reis Verstopfung des Leibes verur-

verursache, allein neuere Wahrnehmungen überzeugen uns hinlänglich davon, daß er diese Wirkung nur alsdenn hervorbringet, wenn eine in den ersten Wegen vorhandene Schärfe, einen Durchfall verursacht hat. Im Oriente werden die Reiskörner in Wasser geweicht, und eben so wie das Brod zu allen Speißen gegessen, bey uns in Europa aber, erscheinen sie meistentheils mit Milch gekocht, in Gestalt eines Breyes, oder mit Fleischbrühe als eine Suppe auf unsern Tischen, und geben unter beyden Gestalten, ein gesundes auch für die schwächen Mägen der Gelehrten leicht verdauliches Nahrungsmittel ab.

Sago. Unter diesem Namen erhalten wir Körner, die den Graupen ähnlich sehen, eckicht und von verschiedener Größe sind. Sie haben äusserlich ein weißgelbes Aussehen, innerlich aber ist ein sehr weißes Mark enthalten, das zwar keinen Geruch, aber einen mehlichten Geschmack hat. Bis jetzo ist der botanische Charakter des Sago noch nicht gewiß bestimmt, indeß wissen wir doch so viel mit Zuverlässigkeit, daß sie das Mark verschiedener Palmbäume sind, welches mit Wasser herausgezogen, getrocknet, und wieder mit Wasser zu einem Teig gebildet wird, den man vermittelst durchlöcherter Steine wie Brod backen läßt, und ihm die Gestalt giebt, in der wir den Sago hier in Europa erhalten. In dem ganzen mittägigen Asien, ist der Sago eine gemeine Speiße, aus der die Einwohner sowohl ein Mehl als auch ein gutes Brod verfertigen. Bey uns wird er in

Wasser,

Wasser, Milch, Fleischbrühe oder Wein gekocht und vorzüglich Schwachen, Kindern und Schwindsüchtigen, als Nahrungsmittel verordnet. Ueberhaupt kenne ich für schwächliche Gelehrte, oder andere entkräftete Personen, kein leicht verdaulicheres und doch reichlich nehrenderes Mittel, als eben dieses.

Die Schoten oder Hülsenfrüchte, als welche uns ebenfalls ein Mehl liefern, kommen, wenn sie jung und zart gegessen werden, den Gemüßen sehr nahe, und die darinne enthaltenen Körner haben, so lange sie noch nicht verhärtet sind, fast die nemliche Natur. Sind sie aber hart und ausgetrocknet, so führen sie ein Mehl bey sich, das an Treflichkeit dem der Getreydearten, um vieles nachgesetzt werden muß, indem es schwerer zu verdauen ist, und viele fixe Luft bey sich führet, die sich nach und nach in dem Magen entbindet, den Unterleib aufblehet, den Kopf beschweret, und eine Trägheit des ganzen Körpers, nebst einer Schlaflosigkeit verursacht. Ueberdies ist auch der in ihnen enthaltene nehrende Stoff sehr unbeträchtlich, und von übeler Beschaffenheit, weshalb sich auch das meiste von ihnen, statt daß es in dem Milchsaft übergehen sollte, in einen rohen, die Theile belästigenden Schleim verwandelt. Alles dieses ereignet sich mehr bey schwachen, weniger aber bey robusten Subjecten, wenn selbige zumahl durch starke Bewegung, ihre Milch- und Blutgefäße in mehrere Thätigkeit setzen, als für welche sie von ihren Hülsen gereiniget, auch gedörrt gekocht, noch im-

mer ein verdauliches und ziemlich gutes Nahrungsmittel abgeben. Zu dieser Classe der Hülsenfrüchte gehören vorzüglich die Erbsen, Bohnen, Linsen, und Wicken, als welche nicht unselten auf den Tischen der Gelehrten erscheinen, und es dürfte daher eine nähere Untersuchung dieser Früchte hier wohl nicht unnöthig seyn.

Die Erbsen sind runde Saamen, die unter einer grünen oder gelblichten Haut, ein gelbes Mark und auf einer Seite eine länglichte Narbe haben, und von welchen, wenn sie gekocht werden, wir einen gelben Brey erhalten, der einen ganz eigenen Geruch und Geschmack hat. Schon Hippocrates behauptet in seinen Schriften, daß die Erbsen nicht stark blähen sollen; allein die Erfahrung lehret, daß sie viele Winde verursachen, den Leib verstopfen und einen schlechten Milchsaft erzeugen. Wenn man die Schalen oder Hülsen nicht mit ißt, so werden zwar diese Beschwerlichkeiten verringert, aber nicht gänzlich gehoben. Frische, zarte, grüne und noch nicht ganz zeitige Erbsen, nehren zwar weniger als die trockenen, lassen sich aber allemahl ungleich leichter als jene verdauen. Ausser diesen wird bey uns auch noch sehr häufig, eine ungleich bessere Sorte gegessen, welche Zuckerschoten genennet werden, und so lange sie noch jung und zart sind, ungleich markichter als die gemeinen befunden werden. Endlich pflegt man auch noch die Erbsen zu mahlen, und aus dem Mehl ein Brod zu backen, welches zwar schwer, doch aber frisch von angenehmen Geschmack

 ist,

ist, den es aber nach einigen Tagen verlieret, trocken wird, und einen eckeln süßlichten Geruch bekömmt. Es ist eine Speiße der Landleute und Armen, die von dem wohlhabendern Theile der Menschen niemahlen gegessen wird.

Diesen fast ähnlich, finden wir die Linsen, welches kleine, runde, auf beyden Seiten erhabene Körner sind, die einen scharfen Rand haben und weißgelblicht aussehen. In ihrer Hülse ist ein Mehl enthalten, welches, wenn man es kocht, braun aussiehet. Fast alle Aerzte behaupten, daß die Linsen keine so gar gute Nahrung geben, und nur eine Speiße für Arme und solche Personen wären, die starke Handarbeiten verrichten. Sie sind schwer verdaulich, blehend, und die tägliche Erfahrung lehret von ihnen, daß sie alle die unangenehmen Folgen verursachen, welche die andern trockenen Körner der Schotenfrüchte hervorbringen. Am meisten aber müssen sich diejenigen vor ihrem Genuß auf das sorgfältigste hüten, welche Coliken unterworfen sind, und ich würde es nie wagen, den Genuß dieser schwer verdaulichen Speiße Gelehrten zu erlauben. Gemeiniglich pflegt man sie mit Essig zu kochen, weil man glaubt, sie dadurch leicht verdaulicher zu machen. Allein eben dadurch werden sie auch für den stärksten Magen noch unverdaulicher, und gehen eben so wieder aus dem Körper weg, wie sie gegessen worden sind.

Zu der Classe von Hülsenfrüchten gehören auch noch die verschiedenen Bohnenarten, und unter ihnen so wohl unsere gewöhnlichen kleinen, weißen

Böhnchen, wie auch die Türkischen und Saubohnen. Schon Hippocrates und nach ihm fast alle Aerzte, haben die Bemerkung gemacht, daß die trockenen, und unter ihnen vorzüglich die Saubohnen, ausserordentlich blehen, weshalb sie auch Leuten von sitzender Lebensart nicht anzuempfehlen sind. Zwar suchet man ihnen ihre blehende Eigenschaft durch Hinzuthuung verschiedener Gewürze zu benehmen, allein Galen versichert, daß ihnen selbige durch nichts, ja nicht einmahl durch langanhaltendes Kochen benommen werden kann. Im ganzen genommen, geben alle diese Bohnenarten, nur für Subjecte, die ihren Körper durch starke Handarbeiten fleißig bewegen, ein Nahrungsmittel ab, und sind für andere nur alsdenn genießbar, wenn sie jung und ganz grün gekocht, vor dem Speißen aber sorgfältig von ihrer Hülse befreyet worden sind, und nur sparsam gegessen werden. Zwar sollen diese nach der Meinung des Galen noch ungleich mehr als die trockenen blehen, allein es wird dieses durch die tägliche Erfahrung widerlegt, und es wird um deswillen wohl niemand so leicht dem Galen Glauben beymessen.

So wohl die türkischen, als auch unsere gewöhnlichen weißen Bohnen anlangend, so sind selbige kleiner als die Saubohnen, und ihre äussere Hülse ist bald so, bald anders gefärbt. Schon die Alten brauchten von diesen Bohnen die grünen Schoten zur Speiße, und ob sie gleich eine nur geringe Nahrung geben, so sind sie doch, wenn sie frisch gegessen werden, leicht zu verdauen, und besitzen

folglich eine Eigenschaft, welche bey den in Salzwasser aufbehaltenen, oder im Ofen getrockneten, gänzlich mangelt, indem diese den Magen ausserordentlich belästigen. Bey uns pflegt man sie in Wasser abzukochen, und nachdem sie geschmältzt worden sind, das Bohnenkraut darzu zu thun, als wovon sie einen angenehmen Geschmack bekommen. Auch von diesen werden die in den; Schoten enthaltenen getrockneten Kerne gegessen, und es sollen, nach der Meinung des Hippocrates, die weißen weniger blehend, als alle andere Hülsenfrüchte seyn. In neuern Zeiten hat man mit den Bohnen Versuche angestellt, und daraus ein Mehl erhalten, das, mit Waitzenmehl vermischt, ein gutes Brod liefert.

Ausser den bis jetzo angeführten Getreydearten und Hülsenfrüchten, giebt es auch noch verschiedene Wurzeln, aus welchen wir ein Mehl erhalten. Schon die Alten kannten verschiedene derselben, aus welchen sie Mehl zu machen pflegten, und in neueren Zeiten, wo bey Theuerung der Mangel des Getreydes die Menschen nöthigte, alles aufzusuchen, was ihren Hunger stillen konnte, wurden noch mehrere darzu dienliche entdeckt. Die Beyspiele solcher Völker, die aus Unerfahrenheit im Ackerbaue, sich nur aus Wurzeln, die wild wuchsen, ihr Brod verfertigten, reitzten die Einwohner Europens zur Nacheiferung, man legte sich vorzüglich auf den Anbau der Erdäpfel und Kartoffeln, und noch bis auf den heutigen Tag

versehen

versehen die letztern, bey Armen und Landleuten, sehr häufig die Stelle des Brods.

Die Erdäpfel sind knollichte Wurzeln, die zuweilen die Grösse von zwey Fäusten bekommen verschiedene Nebenknollen haben und unter einer rothbraunen Haut, eine weiße Substanz von eigenen Geschmack enthalten. Eigentlich ist diese Pflanze in America einheimisch, von da sie schon zu Anfange des vergangenen Jahrhunderts, zu uns nach Europa gebracht, aber erst zu Ende desselben häufig angebauet wurde. Sie dringet mit ihren Wurzeln nach und nach tief in die Erde, und eben dieses ist die Ursache, warum sie, als eine Bewohnerin heißerer Himmelsgegenden, unsere Winter so gut aushält.

Will man diese Wurzel, der es übrigens nicht an nehrenden Kräften mangelt und die einen wirklich angenehmen und süßlichen Geschmack hat, als Speiße geniessen, so muß sie vorher in Wasser abgekocht werden, ist aber dennoch, wegen ihres ungemein klebrichten Wesens, weder zum Brod noch Salat nicht wohl zu gebrauchen und aus der nemlichen Ursache auch ziemlich schwer zu verdauen. Bey uns wird sie von Armen und Landleuten häufig gegessen, sollte aber ihres schwer verdaulichen Wesens halber niemahlen auf den Tischen der Vornehmen erscheinen, zumahl da sie noch das Uebele an sich hat, das sie oft Brechen und Durchfälle, nebst den heftigsten Colik-Schmerzen erregt. Ihre Zubereitung geschiehet gemeiniglich auf die Art, daß man sie, nachdem sie ge-

 schält

schält und in Stücke geschnitten worden ist, in Fleischbrühe kocht und vor dem Essen Butter und etwas Pfeffer darzu thut. Auf diese Art zugerichtet bleiben die Erdäpfel allemahl ein schädliches Nahrungsmittel, das man aber dadurch einigermassen verbessern kann, wenn man sie erst in Waßer kocht, selbiges abgießt, und vor dem Essen, noch eine Zeitlang mit dem Uebrigen kochen läßt.

Die zweyte Sorte von Wurzeln, welche ein nehrendes Mehl giebt, sind die Kartoffeln. Man räumt diesen ebenfalls sehr oft eine Stelle auf den Tischen der Gelehrten ein und ich glaube um deswillen keine unnütze Beschäftigung zu unternehmen, wenn ich ihrer hier ebenfalls gedenke. Sie sind eine knollichte, bald runde, bald länglichte, mit verschiedenen Erhöhungen versehene Wurzel, die unter einer, nach den verschiedenen Abarten bald weißen bald rothen Haut, ein weißes Mark enthält, welches auf einem Reibeisen gerieben und getrocknet, ein ganz weißes, feines Mehl liefert. Ihre Größe ist verschieden, indeß werden sie oftmahls wie eine Faust groß.

Schon zu Ende des sechzehnten Jahrhunderts fieng man an, diese eigentlich in America einheimische Pflanze in Europa zu bauen, und heut zu Tage wird sie überall in beträchtlicher Menge gepflanzet. Verschiedene Aerzte halten zwar die Kartoffeln für eine unverdauliche, rohe und jedem Menschen höchst schädliche Speiße, allein eine Menge in neuern Zeiten

gemachte

gemachte Wahrnehmungen beweisen, daß sie für Leute, die sich hinlängliche Bewegung machen, ein sehr gesundes und vortreffliches Nahrungsmittel abgeben, welches leicht zu verdauen ist und die überflüßige Säure absorbiret. Wenn diese Früchte hinlänglich reif, so sind sie eine Speiße, welche auch Gelehrte, ohne alle nachtheilige Folgen, essen können, nur müßen sie bey ihrem Genuße das Uebermaaß vermeiden, als wodurch auch die gesundeste Speiße schädlich wird und durch hinlängliche Bewegung des Körpers, die Verdauung derselben zu beschleunigen suchen. Wird aber die Befolgung dieser beyden Stücke verabsäumet, so werden sie nicht allemahl gehörig verdauet, beschweren den Magen, blehen den Unterleib auf, und es entstehet solcher Gestalt in den erstn Wegen ein zäher Schleim, der alle die Krankheiten verursachet, welche Herr Professor Ackermann von dem Genuß dieser Wurzel herleitet. n) Sie werden sowohl gebraten, als auch in Wasser gesotten, mit frischer Butter gegessen und wenn man das Kartoffelmehl, wovon der Landmann häufig Brod zu backen pflegt, zu gleichen Theilen mit Weitzenmehl vermischt, so entstehet aus dieser Mischung ein recht gutes Brod, das nicht so leicht trocken wird und einige Monate ohne zu verderben aufbewahret werden kann.

n) In seinem Buche über die Krankheiten der Gelehrten. S. 230.

Die zweyte Claße der Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich, fasset die verschiedenen Gemüßarten in sich. Sie nehren nach Verhältniß des Schleims, den sie bey sich führen, kühlen, feuchten an, löschen den Durst, treiben den Harn und Stuhlgang und sind wegen ihrer Wohlthätigkeit allgemein anzuempfehlen. Man pflegt sie entweder gekocht, oder roh als Salat, oder gebacken zu essen. Durch das Kochen werden sie weicher, verlieren viele Lufttheile und werden eben dadurch leichter zu verdauen. Gemeiniglich kocht man sie mit Wasser ab, giesset dieses weg und thut Fleischbrühe hinzu. Allein dieser Gebrauch ist sehr übel, und schon Galen hat die Bemerkung gemacht, daß man zugleich mit diesem Wasser, als welches die leicht auflößlichen Bestandtheile der Pflanzen ausgezogen hat, diese als die kräftigsten Theile des Gemüses weggiesset. Besser thut man daher allemahl, wenn man das Gemüse sogleich mit Fleischbrühe ansetzt und, nachdem es weich gekocht ist, das Fett und Gewürze dazu thut. Die wirksamsten Theile der Pflanzen bleiben alsdenn mit in der Mischung und das Gemüse selbst erhält dadurch einen ungleich angenehmern Geschmack.

Wenn man die Gemüse roh ißt, so werden sie theils wegen des bessern Geschmacks, theils aber auch um der bessern Verdauung willen, mit Essig, Pfeffer und Salz angemacht und etwas Baumöl darzu gethan, wodurch sie zwar noch wohlschmeckender, aber auch zugleich schwerer verdaulich gemacht werden. Gebackene Gemüse haben fast alle

ihre

ihre guten Eigenschaften verloren und werden wegen des ihnen beygemischten ranzigten Fettes, nicht unselten die Ursache von einer Schärfe im Magen und allen aus dieser Quelle entspringenden Krankheiten.

Ob nun gleich die meisten Kräuter und Küchengemüse, deren Blätter wir hauptsächlich zur Nahrung brauchen, im ganzen genommen, für den Körper ungemein heilsam und zuträglich sind; so lehret doch die Erfahrung, daß sich einige Arten darunter, für Gelehrte vorzüglich auszeichnen, so wie ihnen im Gegentheil andere weniger nützlich sind. Besonders ist ihnen aber der Genuß solcher anzurathen, die bitter, scharf, säuerlich und zugleich nahrhaft sind, indem sich diese vorzüglich heilsam für ihren Körper beweisen. Zu dieser Classe gehören vorzüglich, der Spargel und die Petersilie, als welche gelind auflösende und zugleich stärkende Eigenschaften besitzen. Eben so dürfen wir auch die Artischocken, als deren Kern dem Spargel nahe kömmt, hier ebenfalls nicht mit Stillschweigen übergehen. Zwar geben sie keine gar zu starke Nahrung; nichts desto weniger sind sie aber doch Magenstärkend und können von allen Subjecten ohne Unterschied, ja sogar von Patienten gegessen werden. Vorzüglich aber würken sie auf die Harnwege und stimuliren die Zeugnngsorgane. Ihre Zurichtung geschiehet auf die Art, daß man sie in Fleischbrühe mit verschiedenen Gewürzen kocht.

Die verschiedenen Lactucenarten, von welchen man die zarten Blättergen gebraucht, die so wohl in Ansehung ihrer Farbe, als Gestalt und Grösse höchst verschieden von einander sind, gehören ebenfalls hieher. Zwar geben diese eine nur geringe Nahrung, nichts desto weniger sind sie aber dennoch, wie Galen bemerket hat, leicht zu verdauen, und eröffnen den Leib, ohne so wie die andern Gemüse zu blehen. Ihnen ähnlich sind die Endivien, von welchen ebenfalls die Blätter gebraucht werden, die einen milchichten Saft bey sich führen und einen etwas bittern Geschmack haben. Sie sind gelind zusammenziehend und ihr seifenartiger Saft, löset die zu sehr verdickten Säfte des menschlichen Körpers auf und führet sie aus demselben aus. Sie werden gewöhnlich als Salat, oder gekocht in Suppen gegessen, doch behält die erstere Zubereitungsart allemahl den Vorzug. Der Spinat oder das sogenannte Grünkraut, ist ebenfalls eine Pflanze, deren Blätter häufig auf den Tischen der Gelehrten erscheinen und für selbige ein ungemein schickliches Nahrungsmittel abgeben. Er hat wenig Geschmack, ist wässericht und ohne Würze eckelhaft zu essen. Gemeiniglich suchet man diesen Fehler durch das Hinzuthun verschiedener Gewürze und vieler Butter zu verbessern, allein wenn man bey diesen Dingen, vorzüglich aber der Butter, das Maas überschreitet, so schwächt er die ersten Gänge, und die abführende Eigenschaft welche er ohnedem besitzt, wird dadurch noch um ein beträchtliches ver-

meh-

mehret. Eine ungleich verdünnendere, auflösendere und dem Scharbock widerstehende Kraft, hat aber die Brunnenkresse, welche bey uns zu Anfange des Frühlings, als wo sie noch jung ist, sowohl als Salat, als auch wie Spinat gekocht, häufig gegessen wird, und durch ihren Genuß, die dem Winter hindurch in dem Körper angehäuften Unreinigkeiten und Schärfen verdünnet, auflöset und aus dem Körper ausführet.

Eben so verdienet auch noch der Sauerampfer und Kerbel, in dieser Classe der Gemüse ebenfalls eine Stelle. Von beyden pfleget man die Blätter, nicht so wohl als Nahrungsmittel, sondern als ein Gewürz bey andern Speißen zu gebrauchen. Der Sauerampfer ist als Speiße betrachtet eben nicht nahrhaft, enthält aber eine angenehme Säure in sich, welche den Appetit erregt, die Verdauung befördert, gelinde kühlet und die fehlerhafte Galle verbessert. Er wird nur selten alleine gegessen, sondern meistentheils zu Brühen und Suppen gebraucht, oder andern unschmackhaften Gemüsen beygemischet. Eine ähnliche Beschaffenheit hat es auch mit dem Kerbel und es vertritt selbiger nicht unselten, bey verschiedenen Speißen die Stelle eines Gewürzes, um die blehende und klebrichte Eigenschaft derselben zu vermindern. Bey uns wird er häufig zu Suppen gebraucht und eben so oft in beträchtlicher Menge, unter den geschmacklosen Spinat gekocht, wo von dieser einen angenehmen Geschmack bekömmt. So allgemein übrigens der Kerbel bey uns ist, eben so

viele

viele gute und vortreffliche Eigenschaften besitzt auch derselbe. So erregt er, indem er die festen Theile gelinde reitzt, den Appetit, verdünnet die Säfte und bekömmt vorzüglich solchen Subjecten wohl, welche an Krankheiten leiden, die von einer Verschleimung, oder von Verstopfungen herkommen. Er hat überdies einen angenehmen und gewürzhaften Geschmack und ist in dieser Rücksicht fähig, den Zeugungstrieb zu erwecken, wenn selbiger zu schlummern angefangen hat. Alle diese bisjetzo angeführte Gemüsarten sind ungemein eröffnend und im Frühling allen denjenigen zuträglich, die verstopfte Eingeweide haben.

Diesen zunächst folgen die verschiedenen Kohlarten, welche zwar einen ungleich dickern Saft enthalten, schwerer zu verdauen und blehender als jene sind, wenn sie aber nur leicht gekocht werden, so eröffnen sie und treiben auf den Stuhlgang und Harn; stärker gekocht verursachen sie aber Leibesverstopfungen. Es giebt sehr viele Arten davon und jede derselben hat, nach ihrer verschiedenen Bauart, einen andern Namen erhalten. Die gewöhnlichsten derselben, welche häufig als Nahrungsmittel gebraucht werden, sind der Savoyer Kohl, welcher auch an verschiedenen Orten Wirsing genennet wird und sich durch seine runzlichte Oberfläche, von andern Kohlarten unterscheidet. Die, welche eine glatte Oberfläche haben, werden Kraut und zwar, wenn sie weiß aussehen, weißes, wenn sie aber eine rothe Farbe haben, rothes Kraut genennet. Die Art, deren Blätter

tief

tief und dünne ausgeschnitten sind, ist unser so genannter Blau- oder Federkohl; welcher aber seinen rechten ihm eigenen Geschmack nicht eher bekömmt, als bis er von einem Frost getroffen worden ist. Der aber, dessen Blumen häufig unsere Tische zieren, ist unser sogenannter Blumenkohl; und die Art, welche wir Kohlrabi nennen, ist diejenige, welche unten an ihrem Stiel, einen dicken Knoten bildet.

Schon Hippocrates ist, in Rücksicht aller dieser verschiedenen Kohlarten, der Meinung, daß sie die Säfte verbessern, den Stuhlgang befördern, und die überflüssige Galle ausleeren sollen; und Celsus hat die Bemerkung gemacht, daß sie sämmtlich den Unterleib aufblehen. Beyde Wahrnehmungen finden wir noch heut zu Tage durch die Erfahrung bestätiget, und wir können um deswillen hieraus mit Gewißheit folgern, daß diese Kohlarten allemahl um so leichter verdauet werden, und um so weniger in den ersten Gängen liegen bleiben, und daselbst in eine Fäulniß übergehen, je zärter sie sind. Am leichtesten läßt sich daher der Blumenkohl, am schwersten aber allemahl der Kohlrabi verdauen, es wäre denn, daß er noch jung, nicht holzicht, und in einem guten Erdreich gezogen wäre. Die Kohlköpfe pflegt man fein zu schneiden, einzusalzen, und alsdenn unter dem Namen Sauerkraut zu essen. Da sowohl durch das Salz als die Gährung, das Kraut verdünnet, und viele Luft daraus weggetrieben wird, so ist der Sauerkohl allemahl weniger blehend, und leichter zu ver-

dau-

dauen, als wenn der Weißekohl frisch gegessen wird. Alle diese Kohlarten schicken sich, eben so wie der Wirsing und Blaukohl, am besten zum Kochen mit Fleischbrühe, und es haben vorzüglich von diesem letztern, mehrere Aerzte die Bemerkung gemacht, daß sein Saft eine stark purgierende Kraft besitzet, welche er zwar durch das Kochen, das hinzu gegossene Wasser, und das ihm beygemischte Fett zum Theil verlieret, aber ihrer nicht gänzlich beraubt wird. Von dieser gemäßigten purgierenden Kraft, müssen wir sonder Zweifel auch die heilsame Wirkung herleiten, das der Kohl, statt zu purgieren, das Zusammenziehen des Magens und der Gedärme beschleuniget, und den Zufluß der Säfte nach diesen Theilen vermehret, welches die Mittel sind, wodurch die Auflösung einer sonst schwer verdaulichen Speiße befördert wird.

Weniger wohlthätig, als die bis jezo abgehandelten Gemüßarten, beweisen sich aber meistentheils für Gelehrte die Wurzeln, als welche nicht nur ungleich schwerer als jene zu verdauen sind, sondern auch einen dicken Nahrungssaft geben, und den Unterleib ausserordentlich aufblehen. Diese Eigenschaften sind, im ganzen genommen, allen Wurzeln eigen, jedoch giebt es unter ihnen einige, welche neben diesen Wirkungen, auch eine Menge wohlthätiger Eigenschaften besitzen, und um deswillen eine Stelle auf den Tischen der Gelehrten verdienen. Vorzüglich aber zeichnen sich in dieser Rücksicht, diejenigen allemahl am meisten aus, die gelind scharf schmecken, und einen verdünnenden,

aufló-

auflösenden, und die Verdauung befördernden Saft in ihrer Mischung enthalten. Zu diesen gehören vorzüglich die Pastinaten, der Selleri, die Cichorien, die Möhren, die Scorzoner und Zuckerwurzeln, und wir wollen um deswillen, jede derselben, jetzo besonders betrachten.

Die Pastinake scheinet ihrer Würkung nach, den Möhren sehr nahe zu kommen. Sie verlieret durch das Kochen mit Fleischbrühe ihre blehende Eigenschaft fast gänzlich, und ist alsdenn ein Nahrungsmittel, welches gut nehret, leicht verdauet wird, und stark zum Beyschlaffe reitzet. In alten Zeiten hatten verschiedene Aerzte das irrige Vorurtheil, daß der Genuß alter Pastinaken wahnwitzige Krankheiten verursache, allein es ist dieses ganz falsch, und neuere, mit dieser Wurzel angestellte Versuche, haben gezeigt, daß nicht sie, sondern die ihnen ähnlichen Wurzeln vom großen Schierling oder Wasserfenchel, welche statt ihrer gespeißt worden sind, dieses Uebel verursacht haben. Der Selleri, als welcher einen süßen, und zugleich angenehm säuerlichen Geschmack hat, der dem von der Pastinake einigermassen ähnlich ist, kömmt auch in Rücksicht seiner übrigen Eigenschaften, meistentheils mit ihr überein. Er stimuliret, verdünnet, stärket, erregt den Appetit, befördert die Verdauung, und verhindert die Blehungen. Man thut sowohl das Kraut, als die Wurzel von dieser deutlich gewürzten Pflanze, theils als ein Gewürz zu andern Speißen, theils wird er auch mit Fleischbrühe abgekocht, und mit Butter geschmel-

schmelzet, als Zugemüse, oder endlich auch als Salat gegessen, und beweiset sich unter jeder Gestalt, als ein gesundes, leicht verdauliches Nahrungsmittel. Die Cichorien haben von Natur einen bittern Geschmack, wenn ihnen aber durch das Kochen, ihre Bitterkeit in etwas benommen worden ist, so stärken sie die ersten Wege, kühlen, reinigen, eröffnen, und ihr seifenartiger Saft, verdünnet die zu sehr verdickten Säfte. Sie werden meistentheils wie Zugemüse mit Fleischbrühe gekocht und geschmelzet und zu den Zugemüsen gerechnet, welche sich vorzüglich wohlthätig für Gelehrte beweisen. Die Blätter davon werden zu Salat genommen, da sie aber einen ausserordentlich bittern Geschmack haben, so pflegt man sie eine Zeitlang mit Erde zu bedecken, wovon sie eine weiße Farbe und süßen Geschmack bekommen.

Die Möhren oder Carotten, welche auch gelbe Rüben genennet werden, scheinen die Alten mit den Pastinaken verwechselt zu haben. Sie besitzen einen bald mehr, bald weniger süßlichen, gewürzhaften Geschmack, und die Erfahrung lehret, daß sie eine gute Nahrung geben. Im ganzen genommen ist nichts mehr zu beklagen, als daß sie, wie schon Galen mit Recht anmerket, ausserordentlich blehen, und dadurch Subjecten deren Verdauungswerkzeuge schwach sind, eine Menge Unbequemlichkeiten verursachen. Sie werden so wie die übrigen Gemüßarten mit Fleischbrühe gekocht und geschmelzt. Die Scorzoner-Wurzeln, sind in Ansehung ihrer Eigenschaften den

Cichorien ähnlich. Anfänglich wurden sie blos in der Medicin gebraucht, und erst im vorigen Jahrhundert fieng man an sie als Nahrungsmittel auf die Tische zu bringen. Sie sind zart, seifenartig und süß und verdienen um deswillen mit Recht den Namen einer vortrefflichen Speiße; jedoch hat man die Bemerkung gemacht, daß sie bey schwachen Subjecten gern den Unterleib aufblehen. Sie werden übrigens eben so wie die Cichorien zugerichtet. Ausserdem pflegt man auch noch, sowohl aus den Scorzoneren als Cichorien, durch rösten und mahlen eine Art Caffee zu verfertigen, der zwar so vor sich alleine dem gewöhnlichen Caffee bey weitem nicht gleich kömmt, mit selbigem aber vermischt, einen stärkern und angenehmer schmeckenden Caffee liefert, als wenn die Caffeebohnen allein genommen werden.

Die Zuckerwurzeln kommen den Pastinaken in Ansehung ihrer Eigenschaften sehr nahe nur mit dem Unterschied, daß sie ungleich zärter sind und sich kaum kochen lassen ohne zu zerfallen. Sie haben sehr viel Süßigkeit bey sich, blehen ungleich weniger als die Pastinacken und verdienen mit Recht die gesundesten unter allen Wurzeln genennet zu werden, da sie insonderheit ihr gewürzhafter Geschmack, auch den ersten Gängen sehr angenehm macht.

Zu denjenigen Wurzelarten, welche Gelehrten weniger zuträglich, als die bis jetzo abgehandelten sind, gehören vorzüglich die weissen oder gemeinen Rüben, die Zwiebeln und alle übrige bleben-

de Wurzelarten. Die weissen Rüben haben ganz unläugbar, etwas schwer verdauliches und blehendes an sich, welches sich zwar, wie schon Galen bemerket hat, durch langes Kochen gröstentheils verlieren soll; allein nichts desto weniger bleiben sie doch immer ein mäßiges Nahrungsmittel, das schon die alten diätetischen Schriftsteller nicht sonderlich lobten und das ich Gelehrten, deren Dauungswerkzeuge schwach sind, da sie leicht verdaulichere und weniger blehende Gemüsarten haben können, eben nicht zum öftern Essen anpreisen mögte. Da sie deutlich seifenartig, so sind sie, noch mehr aber der aus ihnen frisch ausgepreste Saft, in Brust und Halskrankheiten, in Harnbrennen und in allen den Krankheiten, wo auflösende Mittel angezeigt werden, sehr dienlich. Die Märkischen wie auch die Steckrüben sind kleiner, aber das Fleisch derselben ist auch ungleich zärter, und Gelehrte thun um deswillen allemahl wohl, wenn sie diese den gemeinen weissen Rüben vorziehen. Rothe Rüben, welche auch rother Mangold genennet werden, sind eigentlich ein ganz vortreffliches Schweine-Futter, welches aber auch Menschen zu kochen und mit Eßig, Meerrettig und Kümmel eingemacht zu essen pflegen. Schon Hippocrates und Galen haben die Bemerkung gemacht, daß diese Wurzel verstopft und eine nur geringe Nahrung giebt und sie wird eben wegen dieser verstopfenden Eigenschaft auch wohl schwerlich, eine für Gelehrte schickliche Speiße abgeben. Der Saft dieser Wurzel ist ein

Nie-

Niesemittel, und Galen sowohl als Bagliv, wollen vortreffliche Wirkungen davon in Kopfweh gesehen haben. Man pflegt auch im Frühling, die jungen Blätter davon als Zugemüse zu kochen, oder Salat davon zu machen, jedoch sind die von den weissen, allemahl vorzüglicher, als die von den rothen.

Die Zwiebeln sind eine Wurzel, welche obgleich nur selten als Nahrungsmittel, doch häufig andern Speißen als ein Gewürz beygemischt auf unsern Tischen erscheinen. Sie haben eine beissende Schärfe, welche sowohl die Zunge, als auch die Augen und Nase stark reitzt. Ihre Blätter, welche grün und röhrenförmig sind, haben den nemlichen Geruch und Geschmack wie die Zwiebeln, nur etwas schwächer und werden um deswillen statt ihrer häufig zu verschiedenen Speißen gethan. Sie sind, wie Hippocrates bemerket hat, hitzig, geben keine Nahrung, und treiben auf den Harn, jedoch besitzen sie auch zugleich verdünnende, Blehung treibende und dicke Nahrungsmittel würzende Kräfte. Vorzüglich heilsam ist aber der Genuß der weissen Zwiebeln in Brustkrankheiten, wenn man selbige in Kalbfleischbrühe kochet und dergleichen den Patienten trinken läßt. Alles, was bisjetzo von den Zwiebeln gesagt worden ist, gilt auch von dem Lauch und es besitzet selbiger fast die nemlichen Eigenschaften.

Der Meerrettich ist eine Wurzel, welche sehr scharf ist und sowohl die Zunge, als Nase ausserordentlich reitzet. Wenn man sie isset, stecket

sie den Athem mit einem Knoblauchs-Geruche an, welcher meistentheils einige Tage bleibet. Da diese Wurzel so scharf ist, so wird man wohl schwerlich stark nehrende Kräfte dadavon erwarten können; sie verdünnet die Säfte stark, eröffnet und treibet den Harn, ist aber auch zugleich ziemlich hitzig. Der Meerrettig wird nicht unselten zu Brühen gebraucht, um die Verdauung zu befördern und wenn er mit Fleischbrühe, Milch und Mandeln gekocht wird, ist er eine gute Speiße, die aber doch nur mäßig gegessen werden darf.

Der Rettig ist ein Gemüse, welches sich besser für Bauern, als auf die Tische der Gelehrten schickt. Er blehet sehr stark, wirket aber übrigens eben so wie der Meerrettig, nur etwas gelinder, und wird entweder roh in Scheiben geschnitten mit Salz gegessen, oder als ein Gewürz zu andern Speißen gethan. Es giebt drey verschiedene Sorten davon, als nemlich den großen schwarzen, den tellerförmigen, und den runden. Sie sind nach dem verschiedenen Erdreich, worinne sie wachsen, verschieden, und in unsern Gegenden werden die, so um Erfurth herum gezogen werden, für die besten gehalten. Ratischen sind nicht so scharf und beissend als die großen Rettiche, auch weniger blehend, und können um deswillen allemahl eher, als jene, von Gelehrten gespeißt werden.

Hier wird es nöthig seyn noch etwas von den Schwämmen zu erwehnen. Die Morgeln und

Trüffeln

Trüffeln sind unter ihnen diejenigen, welche am häufigsten gegessen werden, und beyde kommen in Ansehung ihrer Eigenschaften, in vielen Stücken mit einander überein. Die Morgeln sind ausserordentlich zehe, schwer zu verdauen und geben, nach dem Zeugniß des Galen, und fast aller nach ihm folgenden Aerzte, keine sonderliche Nahrung, die aber auch wirklich von einer Speiße, die so leicht faulet, und deren Bau von dem anderer Nahrungsmittel so himmelweit unterschieden, eben nicht zu erwarten ist. Ausserdem giebt es auch, so wie unter allen Schwämmen, also auch unter den Morgeln, viele schädliche Geschlechtarten, die leicht mit den eßbaren verwechselt werden, und man muß um deswillen sehr behutsam zu Werke gehen, wenn man welche zur Speiße erwehlet. Die Trüffeln erscheinen meistentheils nur auf den Tischen des vornehmern und angesehenern Theils der Menschen, und werden von Armen fast niemahls gegessen. Sie reizen wegen ihres flüchtigen Oels die Fiebern der ersten Gänge, und beschleunigen die Bewegung des Nervensaftes, weshalb man sie auch zu den Geilheit erregenden Mitteln rechnet, deren sich reiche Wollüstlinge häufig bedienen, wenn ihnen die Geschlechtstheile ihre fernern Dienste versagen, und verschiedene Aerzte versichern, daß alte, schwache Personen, durch den Genuß der Trüffeln, wirklich gestärkt worden sind.

Die zweyte Classe der Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche, begreiffet die Früchte der Bäume, welche unter dem Namen des Obstes be-

kannt sind, die Früchte der Sträuche, welche Beere, und die Früchte der Kräuter, welche Früchte im engern Sinne genennet werden, in sich. Die Römer pflegten alle diese Früchte mit dem Namen Aepfel zu belegen, in neueren Zeiten aber hat man sie ganz richtig, nach der verschiedenen Beschaffenheit ihres Marks, unterschieden, und diejenigen, welche ein festes Mark haben, Birn oder apfelförmige Früchte, diejenigen aber, bey welchen es flüßig ist, Beere genennet. Ausserdem pflegt man auch noch die Früchte der Bäume, durch die Namen des früh und spät Obstes zu unterscheiden. Jene werden früh in der heißen Jahrszeit reif, vergehen aber geschwind wieder, da im Gegentheil diese erst im Herbst ihre Reiffe erhalten.

Was die Bestandtheile dieser Früchte anlanget, so finden wir, daß selbige, ob uns gleich der Sommer eine große Verschiedenheit davon liefert, doch allemahl, wie Börhaave und nach ihm Spielmann erwiesen haben, aus einer Menge feinen seifenartigen Wasser, einer bald mehr, bald weniger merklichen Säure, und endlich einer nicht geringen Menge Luft bestehet. Durch diese Bestandtheile, wird das Obst, wie van Schwieten beweiset, erfrischend, stark auflösend, der Fäulniß widerstehend, und Schärfen einwickelnd. Da diese Früchte stark schmelzende und reinigende Kräfte besitzen, so können wir mit Gewißheit darauf rechnen, daß sie mäßig gebraucht, bey Gelehrten, die erd- und schwarzgallichten Unreinigkeiten, die sich in dem Körper gesammelt und angehäufet haben,

auflö-

auflösen, durch ihre gelind abführende Kraft, austreiben, und solcher Gestalt eines der wirksamsten Mittel, welche die Arzneywissenschaft wider die Melancholie besitzt, abgeben werden. Allein eben deswegen, weil das Obst die Galle und andere in dem Darmcanal angehäufte Unreinigkeiten stark auflöset und abführet, und weil Hippocrates diese Früchte in seinen Schriften nicht sonderlich lobet, und Galen sie sogar vor schädlich angiebt, ist es geschehen, daß man sie durch alle Jahrhunderte hindurch bis auf das jetzige, wo der berühmte Pringel und Hannes das Gegentheil erwiesen haben, als die Ursache der Ruhr ansahe, und sie nur mit Furcht, und auf verschiedene Art zubereitet, zu essen das Herz hatte. Endlich widerstehet auch noch das Obst der Fäulniß, und ist daher in allen Krankheiten, so von dieser Ursache herkommen, ungemein zuträglich; es hebet Wechselfieber, befördert in hitzigen Krankheiten die Crisin, vermehret die Ausdünstung, und stellet die mangelnden Säfte wieder her.

Ob nun aber gleich alle Aerzte, in Rücksicht jenes großen Nutzens, den der Genuß des Obstes über unsern Körper verbreitet, einstimmig sind, und ob uns gleich die tägliche Erfahrung lehret, daß diese Früchte in ziemlicher Menge und ohne allen Nachtheil, von gesunden Personen gegessen werden können, so ist es doch auch unläugbar, daß wenn sie von solchen, deren Magen und Eingeweide schwach sind, in Menge verzehret werden, daß sie bey diesen allemahl verschiedene schädliche Wir-

kungen hervorbringen. Denn da das Obst viel Luft enthält, so muß diese in dem Magen befreyet werden, sich als ein elastisches Fluidum ausbreiten, und solcher Gestalt eine allzugroße Ausdehnung des Magens und der Eingeweide, nebst einer Anschwellung des Unterleibes erzeugen. Zu alle dem so eben angeführten kömmt noch, daß der Magen diese Früchte, weil sie in zu großer Menge gegessen worden sind, oftmahls nicht hinlänglich verdauen kann, weshalb sie in eine innere Gährung übergehen, durch welche die Menge der Luft, und folglich auch die Ausdehnung des Magens und der Eingeweide, noch um ein beträchtliches vermehret wird.

Eine zweyte üble Folge, so von dem Misbrauche des Obstes entstehet, ist die gänzliche Erschlaffung des Magens und der Eingeweide. Denn eben dadurch, daß der zu häufige Genuß der Früchte, eine allzustarke Ausdehnung aller Eingeweide des Unterleibes verursacht, wird der Zusammenhang der Theile, woraus die Fasern der Häute des Magens und des Darmcanals bestehen, vermindert und es entstehet hiervon dasjenige Uebel, was nach Pathologischen Grundsätzen eine Physische Schwäche genennet wird. Dieses sind aber bey weitem noch nicht alle die schädlichen Folgen, so der unmäßige Genuß des Obstes hervorbringet. Denn da hiervon der Magen, und mit einem Wort der ganze Darmcanal geschwächt wird, so müßen die Wände dieser Theile ihre natürliche Stärke verlieren, und die wurmförmige Bewe-

gung

gung, als welche ohne sie nicht hinlänglich geschehen kann, muß dadurch ebenfalls geschwächt und verletzt werden. Ferner muß auch aus der nemlichen Quelle, daß der allzuhäufige Genuß des Obstes eine stärkere Ausdehnung des Magens und der Eingeweide verursacht, nicht nur ein Zusammendrucken der Gefäße, aus welchen die Wände größtentheils zusammengesetzt sind, entstehen, sondern es müßen sich auch die in den Gefäßen der Häute des Magens und des Darmcanals befindlichen Feuchtigkeiten, durch diese nicht gehörig durch bewegen können und daher in grösserer Menge und mit einer verstärkten Geschwindigkeit, nach andern Theilen hinfliessen, wovon denn eine für die Gesundheit höchst schädliche ungleiche Bewegung des Blutes verursacht wird, wie denn aus der nemlichen Quelle auch nicht unselten eine Beängstigung, und ein beschwerliches Athemholen zu entspringen pflegen.

Endlich entstehet auch noch von allzuhäufig genossenen Obste, nicht unselten, zuerst in den Dauungs-Werkzeugen und alsdenn in der ganzen Blutmasse, eine saure Schärfe. Denn gesetzt der Magen wäre zu schwach, das genossene Obst hinlänglich zu verdauen, muß es alsdenn nicht in eine Gährung und Fäulniß übergehen? und muß nicht solcher Gestalt das in ihm enthaltene saure Salz, so wir in allen süßen Körpern wahrnehmen, und womit allemahl, eine bald größere, bald geringere Menge Schwefeltheilgen verbunden sind, frey gemacht werden, und eine saure Schärfe davon in den ersten Wegen entstehen? Wird

nun diese in den ersten Wegen erzeugte Schärfe, von den an dem Magen und Eingeweiden befindlichen einsaugenden Gefässen eingesogen, so gelanget sie auf diese Art zum Blute und da sie sich mit selbigem vermischt, so wird die ganze Masse gleichsam inficiret und eine saure Schärfe darinne erzeugt. Ausserdem erschlafft auch das Obst, bringet Durchfälle und wenn es allzuhäufig oder unreif gegessen wird, einen Stuhlzwang hervor.

Bey diesen so wohlthätigen und heilsamen Eigenschaften, welche das Obst für alle Menschen besitzet, würde es höchst unrecht von mir gehandelt seyn, wenn ich behauptete, es wäre diese Speiße, wegen der übeln und schädlichen Folgen, so öfters ihr Mißbrauch, in schwächlichen Körpern hervorbringet, Gelehrten nicht zuträglich: Nein weit entfernt dieses zu behaupten, halte ich im Gegentheil dafür, daß sich der Gelehrte eben so gut, als der Landmann seiner bedienen darf, nur mit dem Unterschied, daß jener das Maaß genau beobachten muß, wodurch die gesunde Speiße erst heilsam wird. Denn da der gröste Theil der Gelehrten schwächlich ist und nur schlecht verdauet, so würde bey diesen ein unmäßiger Genuß des Obstes zuverläßig alle die schädlichen Folgen hervorbringen, von welchen ich so eben gesprochen habe.

Da das Obst eine Menge Luft enthält, die sich besonders aber bey schwachen Personen sehr leicht entbindet und den Unterleib ausdehnet, so können diejenigen Gelehrten, die sich seiner bedienen wollen, diesem Uebel am besten abhelfen, wenn sie

selbi-

selbiges roh nur mäßig, in geringer Menge, allemahl vor der Mahlzeit, oder gleich nach derselben geniessen. Ist es aber gebraten, oder im Wasser oder Wein gekocht worden, so ist durch die Hitze die Luft gröstentheils ausgetrieben und es werden solcher Gestalt alle unangenehme Folgen dieser Speiße verhütet. Noch ungleich weniger hat man aber allemahl zu befürchten, wenn man Wein darauf trinket, indem selbiges aldenn um so viel geschwinder durch die Eingeweide durch gehet. An vortheilhaftesten bleibt es aber doch allemahl, wenn man es des Morgens nüchtern isset. Denn der Magen kann alsdenn alle seine Kräfte darauf wenden, die daraus entbundene Luft wegtreiben und es selbst, ehe es in Gährung übergehet, aus den Eingeweiden wegschaffen.

Unter dem Früh-Obst behaupten unstreitig die Kirschen die erste Stelle. Es giebt verschiedene Sorten derselben und die bey uns gewöhnlichsten, sind: die May oder Glaskirschen, die Herzkirschen und endlich die Sauern Kirschen, von welchen ebenfalls wieder sehr viele Abarten bey uns gebauet werden. Ferner gehören auch noch alle Arten der Pflaumen hieher wovon wir die gelben bey uns mit dem Namen der Spillinge belegen, wie auch die Apricosen, Pfirschen und Maulbeeren.

Unter das Spätobst werden die Aepfel, Birnen, Citronen, Limonien, Pomeranzen, Oliven, Quitten, Mispeln,

peln, Herlitzen, Arlsbeere und das Johannisbrod gerechnet.

Ausser diesen eben genannten Obstarten, hat auch noch die gütige Mutter Natur, welche sich, vorzüglich aber in Ansehung des Obstes nicht stiefmütterlich bewiesen, uns mit einer Menge Früchten beschenket, deren äußere Hülle zwar nicht genießbar ist, wovon aber, der unter einer bald mehr bald weniger harten Schale befindliche Kern, uns häufig zur Speiße dienet, und wegen seines ölichten und mehlichten Bestandtheils ungleich nehrender und lindernder, als alle bis jetzo angeführte Obstarten ist. Alle diese Früchte werden mit dem Namen der Nüsse belegt, und es sind von selbigen, vorzüglich die welschen Nüsse, die Haselnüsse, die Castanien, Mandeln, Buchnüsse, und Cacaobohnen am meisten in Gebrauche. Da alle diese Nüsse sehr ölichte und mehlichte Theile besitzen, wodurch sie nahrhaft und geschickt werden, die verlorenen elementarischen Theile unserer Säfte wieder zu ersetzen, so sind sie auch eben deswegen etwas schwer zu verdauen, schwächen die ersten Gänge, und gehen, wenn sie eine zeitlang in selbigen liegen bleiben, sehr leicht in eine Verderbniß über. Werden sie daher in einer zu großen Menge genossen, oder hat man einen schwachen Magen, so entsteht von ihrem Genuß eine öhlichte Schärfe, welche eine Menge unangenehmer Folgen verursacht.

Unter die Früchte der Sträuche und Kräuter, welche sämmtlich bald wieder aufhören, und meisten-

stentheils einen säuerlich süssen Geschmack, und einen seifenartigen Saft haben, werden die Johannisbeere, Himbeere, Trauben, Stachelbeere, Heidelbeere, Brombeere, Berbersbeere, Hagenbutten, und die Kappern gerechnet. Eben so gehören auch noch die Erdbeere, Wassernüsse, Gurken, Kürbisse und Melonen, ebenfalls hieher. Die Erdbeere sind unstreitig unter allen bis jetzo namhaft gemachten Früchten diejenigen, welche am frühesten ihre Reiffe erhalten. Sie geben den übrigen Obstfrüchten, von welchen wir bisher gehandelt haben, nichts nach, haben eine rothe Farbe, einen erquickenden Saft, einen durchdringenden angenehmen Geruch, und geben eine dünne, wässerichte Nahrung. Hieraus erhellet nun von selbst, daß die Erdbeere die Säfte verdünnen, den Harn treiben, die Verdauung befördern, den Leib öffnen, kühlen, und den Durst löschen. Man findet sie aller Orten in Europa, am häufigsten aber an Bergen und schattichen Orten. In unsern Gärten werden viele Abarten davon gebauet, welche aber durch die Gartencultur ungleich größer als die wilden, und meistentheils mit dem Namen der Breslinge belegt werden. Der Ananas-Bresling ist unter diesem der vornehmste, hat einen angenehmen Geschmack, und einen eben so angenehmen aber auch zugleich durchdringenden Geruch, der die Lebensgeister in eine stärkere Bewegung setzet. Da er ohne viele Mühe und große Kosten nicht gezogen werden kann, so kömmt er

nur

nur auf die Tafeln großer Herren, und wir müssen uns blos an den übrigen Sorten der Erdbeere begnügen. Wenn man die Erdbeere speißen will, so muß man frische, hinlänglich reife, weiche, und solche, welche eine rothe Farbe haben, erwählen, und nachdem sie gut abgewachsen worden sind, wo möglich vor der Mahlzeit essen. Am gesundesten sind sie unstreitig, wenn sie mit Wein und etwas Gewürzen angemacht, unter dem Namen Kaltschale gegessen werden, doch ist die Mode sie mit süsser Milch zu essen, gar nicht zu loben, indem sich binnen kurzer Zeit die Milch scheidet, und solcher Gestalt den Magen belästiget.

Die Wassernüsse sind eine etwas kleinere Frucht als die Castanie, die mit einer schwarzen Schale, einem herzförmigen, weißen und süßschmeckenden Kern bedeckt. Sie wachsen aller Orten in Europa, und ihr Kern wird eben so wie die Castanien gebraten, giebt aber eine nur geringe Nahrung, die noch darzu den Unterleib aufblehet, die Säfte verdicket und keine Stelle auf den Tischen der Gelehrten verdienet.

Auch unter den Gurken, muß eben so wie unter allen andern Früchten, die wir als Nahrungsmittel geniessen wollen, eine Auswahl gemacht werden, und wir dürfen nur die kleinern, grünen, noch unreiffen, nicht so bauchichten, zum Essen erwehlen. Im ganzen genommen, sind sie eine Speiße, welche einen schlechten und sehr zur Gährung geneigten Saft enthält, der zwar, wie schon Hippocrates bemerket hat, kühlet, reiniget,

und

und den Harn treibet, aber auch sehr leicht Durchfälle und Colicen erreget. Um diesen starken Hang zur Gährung zu vermindern, und solcher Gestalt allen den unangenehmen Folgen zuvor zukommen, die daraus entstehen würden, pflegt man einen Theil vom Safte herauszupressen, und dem Ueberrest, ehe man ihn ißet, mit Salz, Pfeffer, Baumöl und Essig zu würzen. Die kleinen und ganz jungen Früchte, werden mit Dille, Gewürznelken, Lorbeerblättern, und Essig eingemacht, und gewöhnlich zum Braten gegessen. Sie haben ihre Wirkung fast einzig und allein von den Gewürzen und Essig, und sind auch um deswillen ungleich gesünder als die andern, welche wie Salat gegessen werden, jedoch muß man sich allemahl vor denen hüten, die, um ihnen eine lebhafte, grüne Farbe zu geben, entweder mit Essig eingemacht sind, der in einem kupfernen Gefäß abgekocht worden ist, oder in selbigem einen Tag lang gestanden hat.

Die Kürbisse sind eine Frucht, welche zwar den Gurken in etwas ähnlich ist, aber doch ein ungleich trockeneres Mark als diese hat. Sie sind mehr in den mittägigen als nördlichen Ländern, zum Essen üblich, schwer zu verdauen, beschweren den Magen, wenn sie zu lange darinne liegen bleiben, und geben noch überdies eine nur geringe Nahrung. Sie werden nur selten von Gelehrten, desto häufiger aber von dem gemeinen Volke mit Milch, oder Fleischbrühe gekocht, oder auch in einer Pfanne mit Milch, Eyern und Semmel gebacken, als Nahrungsmittel genossen, wo sie aber durch Hinzuthuung des

vielen Fettes, meistentheils noch schwer verdaulicher werden, und sich im ganzen genommen, besser zur Mastung der Schweine, als zu einer Nahrung für Menschen schicken.

Ungleich besser als die Kürbisse finden wir die Melonen, als deren angenehmer Geruch schon zum Beweis dienet, daß sie eine vortrefliche Sommerspeiße sind. Schon Galen sagt, daß der weinichte und gewürzhafte Geschmack der Melonen, sie zu einer ungleich angenehmern Speiße, als die Kürbisse machte, und daß sie ungleich geschwinder als jene durch den Körper durch giengen. Wenn die Melonen, in nicht zu großer Menge mit Zucker gegessen werden, und man einige Gläser recht guten alten Wein nach trinket, so sind sie unstreitig ein Nahrungsmittel, das bey heisser Witterung kühlet, den Durst löschet, den Magen erquicket, und auf den Harn treibet. Werden sie aber unmäßig, oder bey schon vollen Magen gegessen, so werden sie leicht schädlich, und verursachen nicht unselten Brechen, Gallenruhren, Faulfieber, und vermindern die Sanctorianische Ausdünstung. Die Wassermelonen sind ungleich schlechter, als die, von welchen bis jetzo gehandelt worden ist. Denn ob sie gleich ungemein nahrhaft sind, so kühlet doch ihr seifenartiger Saft zu stark, und gehet leicht in Gährung über, weshalb man bey ihrem Gebrauch ungemein vorsichtig zu Werke gehen muß, und sie am schicklichsten zum Nachtische aufstellen läßt.

Ehe

Ehe wir diese Abhandlung von den Speißen verlassen, wird es nöthig seyn, daß wir noch etwas von den ausländischen Gewürzen erwehnen, als deren Anzahl beträchtlich ist und die der vornehmere Theil der Gelehrten oftmahls in unglaublicher Menge denen Speißen beyzumischen pflegt, um sie dadurch schmackhafter zu machen. Zu dieser Classe rechnen wir vorzüglich den Pfeffer, Ingwer, Zimmet, Nelken, Muscatennüsse, Muscatenblumen, u. s. w. als deren Gebrauch fast nothwendig und unentbehrlich worden ist. So verschieden alle diese fremden Gewürze in Ansehung des Geschmacks und der Lieblichkeit sind, eben so ähnlich sind sie einander auch in Ansehung ihrer Natur und der Mischung ihrer Bestandtheile. Denn wenn wir diese genau betrachten, so finden wir, daß die meisten derselben aus einem hitzigen, insgemein sehr schweren Oele und gummichten, harzigten Theilen bestehen, die mit einer brennenden Schärfe begabt sind. Die Wirkungen, welche diese Theile in dem menschlichen Körper hervorbringen, sind, wenn sie bisweilen und nur mäßig genossen werden, keine andern, als daß sie die festen Theile, vorzüglich aber den Magen stärken, den Appetit erregen, die Verdauung der Speißen befördern und in gewißer Rücksicht die Stelle eines Arzeneymittels vertreten. Ganz anders ist es aber damit beschaffen, wenn man sich dieser Mittel, die den Speißen (welche ohne ihren Zusatz viel von ihrer Annehmlichkeit verlieren würden,) einen angenehmen Ge-

schmack geben, allzu oft und unmäßig bedienet, indem ihre ölichten und harzichten Bestandtheile alsdenn eine Menge schädlicher Wirkungen hervorbringen, die jeder, der die Gründe der Arzeneywissenschaft, vorzüglich aber die Materiam medicam studieret hat, leichter bestimmen kann.

Die gewöhnliche Wirkung, welche ihr Misbrauch hervorzubringen pflegt, ist diese, daß sie das Blut erhitzen, es mit hitzigen Theilen anfüllen und in den festen Theilen zu heftige Reitze und Zusammenziehungen verursachen, wodurch zu viele wässerichte Säfte ausgeführet werden, so daß hiervon nothwendig eine Verdickung des Blutes und eine Austrocknung der festen Theile entstehen muß. Alle diese Ursachen können zu mancherley Krankheiten Gelegenheit geben und die heut zu Tage bey so vielen Gelehrten gewöhnlichen Anfälle der goldnen Ader, scheinen in einer durch den allzuhäufigen Gebrauch der hitzigen Gewürze verursachten Erhitzung der Blutmasse, größtentheils ihren Grund zu haben. Nothwendig müßen daher Gelehrte und unter ihnen vorzüglich diejenigen, welche ein sehr scharfes scorbutisches Blut, oder eine schwache empfindliche Brust haben und von Zeit zu Zeit mit allerley Brustkrankheiten geplagt werden, mit dem Gebrauch dieser Gewürze sehr behutsam zu Werke gehen und selbige so viel möglich gänzlich vermeiden.

Aus dem, was bis jetzo von den Speißen gesagt worden ist, ziehen wir nunmehro die Regeln, daß

daß Gelehrte von allen Speißen essen dürfen, ja daß sie sogar eine Menge Speißen, welche zu gleicher Zeit aufgetragen werden, ohne nachtheilige Folgen für ihre Gesundheit essen können, wenn sie nur dabey zugleich darauf Rücksicht nehmen, daß es keine andere als solche sind, die sich in dem Magen mit einander vertragen, weil sonst, wie schon Hippocrates versichert, Unruhe und Poltern im Unterleibe davon entstehen. Niemahlen thun daher Gelehrte wohl, wenn sie Milch und saure Speißen, süße und bittere, Arzeneyen und Nahrungsmittel, oder andere solche einander entgegengesetzte Dinge, zu gleicher Zeit geniessen. Denn Käse, Milchbrühen und andere aus Milch bereitete Speißen, wenn sie zugleich mit solchen, die aus Eßig, saurem Weine, alten Biere, oder einer andern Säure gemacht sind, gegessen werden, gerinnen, verderben und werden der Zunder von Gicht, Stein, Scorbut, Hypochondrie und andern ähnlichen Krankheiten.

Alles aus dem Pflanzen- und Thierreiche, was schnell aufwächst, verdauet sich leichter als dasjenige, dessen Wachsthum nur langsam geschiehet. Hieher gehöret alles Fleisch von jungen Thieren, welches sich allemahl ungleich leichter verdauet, als das von ältern; und aus dem Pflanzenreiche, Spargel, Erdbeere und viele andere Kräuter, so man zu Salate gebrauchet, oder auch als Gemüse gekocht, zu essen pflegt.

In Ansehung des Zeitpunkts, wenn Gelehrte essen dürfen, ist es allemahl mit unendlichen Vor-

theilen für die Gesundheit verbunden, wenn sie es immer zu einer gewissen und bestimmten Zeit thun. Sind daher Gelehrte gewohnt, täglich zweymahl zu essen, so handeln sie ihrer Gesundheit gemäß, wenn sie beständig, bey dieser Gewohnheit bleiben, indem eine Veränderung derselben, sehr leicht nachtheilige Folgen nach sich ziehen, und eine Menge Unpäßlichkeiten verursachen kann. Denn hat man in vier und zwanzig Stunden nichts gegessen, so ist der Appetit bey einem gesunden Menschen zu groß und es wird alsdenn der Magen meistentheils auf einmahl übermäßig mit Speißen angefüllet, welche hernach mehrere unangenehme Folgen und Empfindungen erregen. Hagere Personen im Gegentheil, müßen sich gewöhnen, oftmahls des Tages, allemahl aber nur wenig zu essen und jede Mahlzeit muß bey ihnen nur blos den Hunger stillen. Denn wenn auch die Dauung gut ist, so werden doch von der Menge die Dauungswerkzeuge nach und nach geschwächt, die ganze Dauung geräth in Unordnung, es entstehen Unverdaulichkeit, eine Verderbniß der genossenen Nahrungsmittel und unzählige andere Uebel in den ersten Wegen und dem ganzen Körper, welche alle aus dieser Quelle entspringen.

Ferner dürfen auch Gelehrte eine Stunde vor und eine Stunde nach dem Essen niemahlen Arbeiten unternehmen, zu welchen eine Anstrengung des Geistes oder eine zu heftige Bewegung des Körpers erfordert wird. Denn da der Speichel, der Magensaft, die Galle und alle und jede Feuchtig-

tigkeiten, durch welche die Auflösung und Verwandlung der Nahrungsmittel in Milchsaft bewürket wird, allemahl mit einer hinlänglichen Menge geistiger Theile vermischt sind, so werden dadurch nicht nur diese, sondern auch die Stärke aller und jeder Eingeweide des Unterleibes vermindert. Eben so müßen sich auch Gelehrte hüten, daß sie nicht den ganzen Tag gleichsam mit Speißen in sich hinein stopfen und den Magen schon da wieder mit neuen belästigen, wo die ersten noch nicht hinlänglich verdauet sind. Denn durch das beständige Essen wird nicht nur der Magen allzusehr angefüllet, ausgedehnet, geschwächt und die vorhandene Menge des Magensaftes ist nicht hinreichend die Speißen gehörig aufzulößen, sondern es werden auch, wenn die erstern noch nicht vollkommen verdauet sind, diese mit den von neuem hinzukommenden vermischt und solcher Gestalt von jenen verdünnet, wo es denn sehr leicht geschiehet, daß Theile von letzterer Art zugleich mit jenen in die Milchgefäße treten, daselbst stocken und Verstopfungen verursachen. Gesetzt aber auch, es wäre dieses nicht der Fall, so geben sie doch kein solches Blut, das zur fernern Ernehrung der Theile geschickt ist. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn bey solchen Subjecten ein Ueberfluß an wässerichten Theilen und hiervon eine Veränderung der Gesichtsfarbe, eine schlechtere Ernehrung und endlich eine vollkommene Dürrsucht entstehet?

Endlich würden auch diejenigen einen nicht geringen Fehler begehen, die des Abends eben so

viel als des Mittags essen wollten. Allemahl muß die Abendmahlzeit geringer und sparsamer seyn und wenigstens drey bis vier Stunden vor dem Schlafengehen genommen werden, damit die Verdauung schon vor sich gegangen und der Magen von den genossenen Speißen gröstentheils entlediget ist. Denn verabsäumen Gelehrte die Befolgung dieser Regel, so wird durch die unangenehme Empfindung, welche der Ueberfluß der genossenen Speißen im Magen erreget, nicht nur der Schlaf verhindert, sondern der Magen ist auch meistentheils den darauf folgenden Tag mit Schleim erfüllet, weil des Nachts die so nöthige Bewegung des Körpers mangelt, welche das Dauungs-Geschäft unterstützet und die Speißen aus dem Magen heraus treibet.

Eine andere Regel, welche aber nicht minder wichtig als die vorhergehenden, ist diese, daß jede Speiße gut vorbereitet und gekauet werden muß. Denn da bey dem Kauen die Speißen von den Zähnen zermalmet, mit Speichel vermischt und solcher Gestalt leichter verdaulich gemacht werden, so würden durch Vernachlässigung dieser beyden Stücke, die Theile der Speißen in Zusammenhang bleiben und nicht anders als äusserst schwer von dem Magen verdauet werden können, woraus denn alle Folgen, die eine Ueberladung des Magens nach sich ziehen, entstehen müßen.

Achter

Achter Abschnitt.

Vom Getränke, dessen vornehmsten Gattungen und dem, was Gelehrte bey dem Genuß desselben zu beobachten haben.

Obgleich bey den Arbeiten der Gelehrten der Körper zu ruhen scheinet, indem sie den grösten Theil derselben sitzend oder stehend verrichten, so gehen doch nichts desto weniger, durch die beständige Anstrengung des Geistes, der mit dem Körper in der genauesten Verbindung stehet, ingleichen durch die Absonderungen und Ausleerungen, eine Menge geistiger, wässerichter und anderer feinerer Theile verloren. Um diese zu ersetzen und die Absonderungen zu befördern, bedienen wir uns des Getränkes, was auch noch den Nutzen hat, daß es die Trockenheit, Schwäche, Zehigkeit und Schärfe der Säfte, so aus seinem vernachläßigten Gebrauch zuverläßig entstehen würden, verhütet.

Bey diesen für die Erhaltung der Gesundheit so vortheilhaften Eigenschaften des Getränkes, sollte man glauben, es könnte ein Gelehrter niemahlen zu viel trinken, wenn er die so eben angeführten wohlthätigen Wirkungen in einem recht hohen Grad erfahren wollte. Allein weit entfernt, daß das Getränk, wenn es in zu großer Menge genossen wird, den nemlichen Nutzen, den nur blos

sein mäßiger Gebrauch über unsern Körper verbreitet, ausüben sollte, so ziehet vielmehr im Gegentheil sein Misbrauch eine Menge schädlicher Folgen nach sich, indem dadurch die natürliche Beschaffenheit des Speichels, des Magensafts, der wässerichten Feuchtigkeiten, ja selbst der Galle verändert, und alle diese Säfte unwirksam gemacht werden. Ausserdem werden auch noch durch unmäßiges Trinken der Magen und die Eingeweide geschwächt, und es entstehen eine Menge Unreinigkeiten in der Blutmasse, deren unzertrennliche Gefährtin, eine schleimichte Cacochymie, ihnen auf dem Fuße nachfolget.

Um diese Folgen zu verhüten, muß sich die Menge des Getränkes, so ein Gelehrter binnen vier und zwanzig Stunden zu sich nimmt, allemahl nach dem größern oder geringern Verlust der wässerichten Säfte, so durch den Schweiß und Harn bewirket wird, richten. Denn je stärker dieser ist, desto mehr, und je schwächer, desto weniger muß allemahl getrunken werden. Ohne daß ich nöthig habe weitläuftiger hiervon zu handeln, wird jeder meiner Leser hieraus folgern können, daß man im Sommer, wo die Ausdünstung und der Schweis ohnedies bey allen Menschen beträchtlicher sind, allemahl mehr als im Winter trinken muß. Allein auch hier ist es mit beträchtlichen Vortheilen verbunden, wenn unter den verschiedenen Gattungen des Getränkes eine Auswahl gemacht und nur ein solches gewehlet wird, welches die Heiterkeit des Geistes am besten erhält, die

Auf-

Auflösung der Speißen befördert und jede Absonderung im Körper gehörig unterstützt.

Ein solches der Gesundheit aller Menschen, vorzüglich aber der Gelehrten angemessenes Getränk, das ausser diesen so eben angeführten wohlthätigen Eigenschaften auch noch diese besitzt, daß es die Verstopfungen verhindert, indem es das Blut flüßig erhält und der Erzeugung und Wirkung aller Arten der Schärfen widerstehet, ist das Wasser, welches allen andern Getränken um so mehr vorgezogen zu werden verdienet, weil es, ob es gleich nicht nehret, doch auch weder den Körper noch den Geist belästiget. Für starke und in der Blüte ihrer Jahre befindliche Personen, kenne ich keinen dienlichern Trank als das Wasser, zumahl wenn sie etwas scharfe Säfte haben, die sich lebhaft bewegen. Es gehet ausserordentlich leicht durch den Darmcanal, vertheilet sich eben so leicht in den Theilen, spühlet die scharfen Säfte binnen kurzer Zeit aus, reiniget die Gedärme und giebt mit einem Wort ein fast allgemeines Auflösungsmittel ab.

Es ist mir zwar bekannt, daß noch unter allen Ständen der Menschen ein Vorurtheil herrscht, welches durch das Ansehen verschiedener Aerzte unterstützt, den grösten Theil der Gelehrten abgehalten hat, sich seiner zu ihrem gewöhnlichen Getränk zu bedienen. Sie sagen nemlich, da das Wasser nicht nehret, so kann es bey Gelehrten nicht nur die verlorenen geistigen Theile nicht wieder ersetzen, sondern es muß auch sein beständiger Genuß eine

Schwäche der Fasern und aller Eingeweide erzeugen. Und gesetzt, sagen sie, es würde durch den Genuß des Wassers die Eßlust wirklich vermehret, so kömmt dieses doch zuverläßig blos davon her, weil es die gallichten und nehrenden Theile, vermittelst der in dem Körper mehr aufgelösten Salze flüßiger und zu einer stärkern Ausführung geschickter macht. Da dieses Vorurtheil durch die tägliche Erfahrung widerlegt wird und da schon Hofmann, Hahn und nach diesen fast alle Aerzte einstimmig das Wasser für ein allgemeines Heilmittel halten und allen Menschen als zuträglich anempfehlen, so würde es überflüßig seyn, wenn ich hiervon das Gegentheil weitläuftig beweisen wollte. Es ist zwar richtig und kann nicht geleugnet werden, daß trübes und unreines Wasser den Körper mit einer Menge erdigter, fremder Theile überladet und beschweret und daß es, wenn es warm oder unmäßig getrunken wird, den Magen und Eingeweide schwächt. Aber alle diese der Gesundheit so nachtheiligen Folgen können dadurch sehr leicht verhütet werden, daß man dasselbe, wenn es sonst rein ist, frisch, mäßig und überschlagen trinket; denn nur auf diese Art genossen stärket es den Magen und vermehret die Eßlust. Ein noch ungleich kostbareres Geschenk der Natur ist es aber, wenn man nach Tissots Rath des morgens nüchtern, ein Glas davon trinket. Anfänglich macht es zwar einige Uebelkeiten und andere kleine Beschwerden, allein die Gewohnheit macht es bald zu einem Mittel, das die nächtliche

Säu-

Säure und Schleim aus dem Magen ausführet, den Stuhlgang befördert und den Magen auf den ganzen Tag stärket.

Da nun das Wasser ein so kostbares Geschenk der Natur ist, so entstehet hier mit Recht die Frage, welches ist das beste? und, welches darf man ohne nachtheilige Folgen für die Gesundheit, geniessen? Diese Frage zu beantworten ist nicht schwer, da wir unstreitig mit Hippocrates dasjenige für das beste halten müßen, welches sehr klar, rein, leicht, ohne Geruch und Geschmack und aus einer Quelle geschöpft ist, die gegen Aufgang der Sonne entspringet. Aber nicht jedes Wasser hat diese Beschaffenheit und wir wollen daher die verschiedenen Gattungen desselben, besonders betrachten.

Das Seewasser ist wegen des in beträchtlicher Menge ihm beygemischten Salzes, das den vierzigsten Theil desselben beträgt, gar nicht zum Getränk zu gebrauchen, indem es den Durst vermehret und zu Erzeugung des Scorbuts Gelegenheit giebt. Das Flußwasser ist zwar nicht salzicht, gleichwohl aber nichts weniger als rein, denn es bekömmt selbiges, indem es durch Wälder, Dörfer und Städte läuft sehr viele Unreinigkeiten in seine Mischung. Eben so wird es auch durch die Lagen, welche das Bette des Flusses ausmachen, sehr häufig verunreiniget, wie auch durch die Fische, Amphibien und Pflanzen, die sich darinne entweder lebendig, oder verfault befinden. Daraus entstehet der sich darinne befindliche Schlamm und

eben

eben daher fängt es auch, wenn es ausser Bewegung gesetzt wird, binnen kurzer Zeit an zu faulen. Diese Gattung des Wassers wird durch ein schnelles Fliessen über Sand oder Kieselsteine ungemein verbessert, indem dadurch die Unreinigkeiten abgeschlemmt werden und es ist aus dieser Ursache das Fluß-Wasser nach dem verschiedenen Bette und nach den verschiedenen Gegenden, die es durchläuft, verschiedentlich rein oder unrein.

Das Regenwasser, welches Börhaave mit Recht die Lauge unserer Atmosphäre nennet, würde unstreitig das reinste seyn, wenn es nicht durch die Luft herunter fallen müßte. Alles, was aus der Erde in die Luft emporsteiget, ist darinne enthalten, und indem es herunter fällt, vermischt es sich in der Luft mit einer unglaublichen Menge Insecten, Unreinigkeiten und Pflanzen, welche es darinne antrift. Eben so ist dasselbe auch noch nach dem verschiednen Boden, aus welchem es in die Höhe gestiegen, nach den verschiedenen Witterungen, bey denen es herunter gefallen, und nach dem verschiedenen Winde, der es herunter geführet hat, allemahl verschieden. Es hat wegen der ihm beygemischten Unreinigkeiten, einen unglaublichen Hang zur Fäulniß, und auch das reinste, wenn es in einem zugemachten Gefäß aufbewahret wird, bekömmt bald Flocken, setzet einen fetten Schlamm an, und verdirbt binnen kurzer Zeit. Man kann zwar durch das Abkochen oder Hinzuthun einer Säuere, alle Unreinigkeiten niederschlagen, so daß man alsdenn dieses Wasser ohne Schaden geniessen kann, allein es ist dieses

alle-

allemahl mit einigen Weitläuftigkeiten verbunden, und es behält um deswillen das Quellwasser einen bleibenden Vorzug.

Das Schneewasser, wenn es aus geschmolzenem reinen Schnee gemacht worden, ist unstreitig das allerreinste, indem durch die Kälte und das Frieren, alle fremde, unreine Theile davon weggenommen worden sind. Es hat nach angestellten chymischen Versuchen die nemlichen Bestandtheile als das Regenwasser, wird aber, da sich an dem lockern Schnee, indem er durch die Luft herunter fällt, oder wenn er die Erde bedecket, sehr leicht fremde Theile anhängen können, von uns nur im äussersten Nothfall zum Getränk gebraucht.

Das Brunnenwasser entstehet eigentlich aus dem Regen, und ist im ganzen genommen nicht reiner als dieser, indem es aber in die Erde hineindringet, und durch sandigte Gegenden hindurch gehet, so läßt es die ihm beygemischten Unreinigkeiten größtentheils zurück, und kömmt helle, klar, ohne Geruch und Geschmack, in den Quellen zum Vorschein, es müste denn seyn, daß es in der Erde Eisen, Vitriol, oder andere Adern anträfe, deren Theile es auflösete, und mit sich fortführete. Aus allem diesen bis jetzo gesagten erhellet hinlänglich, daß das Brunnenwasser verschieden ist, und daß einiges sehr rein, anderes aber im Gegentheil durch verschiedene fremde Körper verunreiniget seyn kann, daß es aber nichts desto weniger dennoch einen bleibenden Vorzug behält, besonders wenn die Quellen, aus welchen das Brunnenwasser kömmt, im Winter

nicht

nicht zufrieren, und von den Sonnenstrahlen hinlänglich berühret werden können.

Man verbessert das süße Wasser durch die Ruhe, durch mäßiges Kochen, oder auch wenn man es durch Sand filtriret, am besten aber durch die Destillation, als wodurch dasselbe gereiniget und vor der Fäulniß verwahret wird, doch kann ein solches destillirtes Wasser nicht zum Kochen gebraucht werden. Wenn Salze in einem Wasser enthalten sind, so kann man sie am leichtesten durch das Hinzugiessen der Laugensalze entdecken, so wie man die darinne befindlichen Erden an dem Geschmacke und daran erkennet, wenn die in einem solchen Wasser gekochten Gemüse, nicht weich werden, scheidet sich aber die Seife darinne, so ist es ein sicheres Zeichen, daß das Wasser eine Säure enthält. Doch kann nur eine genau angestellte Abdampfung und nach chymischen Grundsätzen unternommene Auflösung, mit Gewißheit die darinne enthaltenen Substanzen bestimmen.

Was die gegohrnen Getränke anlanget, so werden diese nicht so allgemein als jenes getrunken, und sie sind auch erst lange hernach, als das Wasser schon im Gebrauch war, erfunden worden. Der **Wein** behauptet unter ihnen den Vorzug, und schon in den ältesten Zeiten hat er sich, ob er gleich dem Wasser in der Allgemeinheit des Nutzens nicht beykömmt, dennoch wegen seiner ungemein stärkenden Kraft ein solches Ansehen erworben, daß ihn nicht nur **Paulus** dem **Thimotheo** zu Stärkung des Magens anempfahl, sondern daß

auch

auch andere, als Avicenna, Dioscorites und Seneca, so gar so weit giengen, daß sie es der Gesundheit zuträglich hielten, in dem Gebrauche dieses Getränkes bisweilen eine Ausschweifung zu begehen. Allein obgleich Hofmann durch die Erfahrung beweiset, daß eine solche Ausschweifung nicht nur unschädlich, sondern, wenn sie nur selten begangen wird, sogar zuträglich ist, so halte ich ihn doch, mäßig gebraucht, für noch ungleich heilsamer. Denn da uns der Wein, chymisch untersucht, nicht nur einen feinen, flüchtigen und stärkenden Geist, sondern auch ein tartarisches, salzichtes, schweflichtes und tumm machendes Wesen liefert, so kann er, wenn man ihn zu häufig und vorzüglich allein trinket, nicht anders als den Arbeiten des Geistes, womit sich Gelehrte beschäftigen müßen, nachtheilig werden und er muß den Körper sowohl als den Geist verdrossen, tumm, unfähig zu jeder Verrichtung und unvernünftigen Thieren ähnlich machen. Ferner verursacht auch sein Misbrauch, so wie der Misbrauch aller anderen geistigen Getränke, Hitze und Wallung im Blute, wodurch mehrere geistige, lymphatische, seröse und das Blut verdünnende Theile dissipiret und eine Menge Krankheiten, als Entzündungen, Ohrenbrausen, eine Umneblung des Verstandes, alle Arten der Gicht und der blutige Schlagfluß, als zu welchem Gelehrte ohnedem schon einen großen Hang haben, und andere mehr hervor gebracht werden.

Da nicht alle Weine einerley Beschaffenheit haben und da nicht jeder dem Körper und der Gesundheit der Gelehrten gleich zuträglich ist, so müßen sie, unter den verschiedenen Sorten derselben nothwendig eine Auswahl machen und wir wollen um deswillen, die vorzüglichsten Gattungen, welche von Gelehrten am häufigsten getrunken werden, jetzo besonders betrachten. Nicht alle Gegenden sind zu dem Weinbaue geschickt und wo es zu heiß oder zu kalt ist, kann unmöglich ein guter Wein gezogen werden, weshalb auch in den Ländern, so über 51 Grad nach Süden liegen, kein Wein gebauet werden kann.

Die vorzüglichsten Weine, welche wir aus den mittägigen Ländern erhalten, sind der Canarien und Palmensect, wie auch die Weine aus Cypern und Candia, als welche sämmtlich sehr angenehm, stark und von süßem Geschmack sind. Sie werden aus den aller schönsten Trauben, die so zu sagen an den Stöcken überreif worden sind, bereitet und da sie ausserordentlich stärkend sind, so werden sie zu den edelsten und vortrefflichsten Weinen gerechnet, die aber doch vom Capwein, als welcher die beste Herzstärkung genennet zu werden verdienet, da er auch die ältesten Greise mit jugendlichem Feuer belebt, bey weitem übertroffen werden. Aus Morea erhalten wir noch von Malvasia den Malvasier, welcher vor vielen andern süßen Weinen die Eigenschaft hat, daß er sich gut zu Wasser verführen lässet.

Un-

Unter den Italiänischen Weinen sind die meisten ziemlich stark, haben aber auch dabey zugleich meistentheils einen angenehmen Geschmack. Wir bemerken unter ihnen einen beträchtlichen Unterschied, welcher von der Gegend, und je nachdem sie mehr gegen Mittag oder Mitternacht wachsen, abhänget. Die Italiäner haben die besondere Gewohnheit, daß sie blos die besten und reifesten Trauben ausschneiden, sie eine Zeitlang an die Luft hängen, damit sich die überflüßigen wässerichten Feuchtigkeiten verzehren, alsdenn keltern, und den Most, ehe und bevor er zu gähren anfängt, an gelinden Feuer in etwas abrauchen lassen. In Sicilien werden nur wenige, aber sehr starke Weine gebauet, und in Apulien wächst ein vortreflicher Wein, der ganz schwarz, aber dicke wie Oel ist. Am Boden des Vesuv, wächst der beste unter allen italiänischen Weinen, welches der rothe, fette, sehr geistige, und auf der Zunge gleichsam stechende Lacrima Christi ist, den verschiedene auch Jungfernwein nennen, weil er aus den aller besten Trauben, ohne gewaltsames Pressen, gemacht wird, so daß man den Most Thränen- oder Tropfenweise sammelt. Dieser Wein hat ausser seinem lieblichen Geschmack, auch einen angenehmen Geruch, ist gesund, und gehet binnen kurzer Zeit wieder durch den Urin weg. In der nemlichen Gegend wächst auch noch der Surretianische Wein, der bey den Alten in sehr großen Ansehen stand.

Der Wein von Monte Fiascone, oder der sogenannte Muscateller-Wein, wächst nicht weit von Rom, er ist dünn, gelblicht und von sehr angenehmen Geschmack. In Rom hält man vorzüglich viel auf den rothen Monte Pulciano und den Perusinischen Muscateller, der auch um deswillen nicht viel verschickt wird. Ausser diesen müssen wir auch noch zu den guten Italiänischen Weinen, den sogenannten Prosecco rechnen, welcher in Istrien gebauet wird, und schon bey den Alten in großen Ansehen stand. Er hat einen süßen, angenehmen Geschmack, eine goldgelbe Farbe, und nimmt den Kopf nicht sehr ein. Von dem Veltliner Weine giebt es unterschiedene Gattungen. Der untere hält sich nicht über ein Jahr, der obere aber im Gegentheil, welcher auf den Bergen wächst, ist ungleich stärker, hält sich recht gut, und wird durch das Verführen immer in besser. Diese Weine sehen gemeiniglich weiß aus, und haben zuerst einen Honig-Geschmack, der sich aber binnen kurzer Zeit in einen angenehmen, gewürzhaften verwandelt. Er soll, wie mir Kenner versichert haben, an Stärke den Weingeist übertreffen, und nur in geringer Quantität getrunken werden können. Der rothe Veltliner wird auf eine ganz besondere Art zubereitet, es werden nemlich die Beere gestampft, aber nicht eher gekeltert, als bis der Wein über den Hülsen und Kernen vergohren hat.

Hieher gehöret auch noch der so beliebte Strohwein, welcher weiß aussiehet und auf folgende

Art

Art verfertiget wird. Man suchet die besten und reifesten Trauben aus, leget sie unter dem Dache auf Stroh auseinander, wo sie bis um Weinachten liegen und einigermaßen austrocknen müssen, ehe sie gekeltert werden. Wenn dieser Wein ein Jahr lang gelegen hat, so wird er immer in schöner und bekömmt einen aromatischen Geschmack und Geruch. Die Fässer, worauf ein solcher Wein befindlich ist, werden meistentheils mitten in dem Boden durchbohret, und bis auf die Helfte ausgeleeret, sodann aber jährlich mit neuem Wein wieder vollgefüllet.

Aus Spanien sind wenig Arten von Wein, ausser was längst den Küsten wächst, bey uns bekannt. Vor einigen hundert Jahren wurden von Peter Simon sehr viele rheinische Gewächse dahin gebracht, welche jetzo der gemeine Spanische Wein sind, der unter dem Namen Peter Simons-Wein bekannt ist. Dieser Wein hat eine goldgelbe Farbe, ist dünne, zart, süß, zugleich ein wenig bitter, und wird vorzüglich für hysterische Zufälle gelobt. Für den besten wird aber unstreitig der von Alicante gehalten, welcher viel geistige, aber auch zugleich viele öhlichte und harzichte Theile in seiner Mischung enthält. Er siehet schön roth aus, ist aber auch zugleich dick, und hat einen eckelhaften süßen, Geschmack, weshalb er auch, ob ihn gleich viele als ein magenstärkendes Mittel anempfehlen, dennoch dem Magen nicht gut bekömmt. In Granada ist die Stadt Magalla, die eigentliche Niederlage der besten Spa-

nischen Weine. Von daher erhalten wir den berühmten Sec, der ungleich fetter als der canarische ist, und seinen Namen daher bekommen haben soll, weil man in Spanien wegen der großen und unmäßigen Hitze, die Weine nicht in Fässern, sondern in gepichten Schläuchen aufbewahret.

In Frankreich giebt es einen Ueberfluß am Wein, unter welchen man aber den Champagner, der um Rheims und Chalon an der Marne, ingleichen bey Aix, Selleri und Roan wächst, für den besten hält. Der District, wo der Champagner gebauet wird, ist eigentlich nicht über 15 französische Meilen groß, und der Boden, so ihn hervorbringet, ganz kreidenhaftig. Er hat einen sehr angenehmen, sauer süßlichen Geschmack, führet unter allen Weinen am wenigsten Weinstein bey sich, ist geistig, und hat zugleich einen mäßigen Zusatz von wässerichten und ölichten Theilen. Ausserdem ist auch der Champagner, mit vieler fixer Luft angefüllet, weshalb er auch bey dem Einschenken sehr schäumet, und wenn er getrunken wird, die Nase kützelt. Er ist, wenn man ihn unverfälscht bekömmt, so zu sagen eine rechte Nahrung der Seele, und sein mäßiger Gebrauch macht, daß sie sich gleichsam selbst übertrifft. Da der Champagner ausserordentlich flüchtig ist, so besitzt er die Tugend, daß er durch diese seine Flüchtigkeit die unmerkliche Ausdünstung und den Abgang des Harns befördert, weshalb auch der Rausch, den sein Genuß schnell verursacht, eben so

geschwind

geschwind wieder vorüber gehet. Zwar hat seine reitzende Kraft dieses mit allen andern Weinen gemein, daß sie ein stärkeres Zusammenziehen des Magens hervorbringet und solchergestalt, wenn der Magen mit Winden erfüllet ist, das Aufstossen befördert, allein die elastischen Dämpfe, welche aus ihm heraus gehen und ungemein subtil sind, dienen darzu, dieses Aufstoßen noch auf eine ganz besondere Art zu befördern. Eben hierdurch erhalten die Hypochondristen ein vorzügliches Recht auf den Champagner, da er ein Mittel ist, das sie von Blehungen befreyet, die unmerkliche Ausdünstung und den Abgang des Harns befördert, und indem es die traurigen Gedanken zerstreuet, sie in einen recht heiteren Zustand versetzet. Sein Misbrauch erzeuget sehr häufig einen sauren Schleim in dem Magen und bey empfindlichen Subjecten ein Sodbrennen.

Der Burgunder Wein wächst um Beaume am besten; er hat mehr geistige als ölichte Theile und Weinstein, ist von guten Geschmack, hat eine schöne rothe Farbe, adstringiret gelinde, stärket den Magen und rauschet eben nicht sehr, lässet sich auch ungleich besser als der Champagner mit Wasser vermischen.

In der Gegend von Paris wächst ein weisser Wein, der, wenn die Trauben recht reif sind, keinen unangenehmen Geschmack hat und nicht besonders stark ist. Der Frontignac, welcher um Frontignau, in Languedoque gebauet wird, ist theils weiß, theils aber auch roth und

wird aus Muscateller Trauben gekeltert. Er hat einen Geruch und Geschmack wie Moschus, viel Feuer und steiget sehr in den Kopf. Man führet ihn häufig nach Lion, wovon er den Namen Muscat de Lion bekömmt. Da er sehr stark ist, so kann er nicht gut ohne Wasser getrunken werden. Zwischen Vanlance und St. Valliere, wächst auch, längst der Rhone, ein lieblicher, rother und etwas herber Wein, der Eremitage genennet wird und dessen Geschmack, dem von den Heidelbeeren ähnlich ist. Dieser Wein stärket den Magen und soll sehr gesund seyn.

Um Bourdeaux und Gascogne wachsen die rothen Franzweine, welche nicht so gar stark sind und um deswillen, wenn sie nur in geringer Menge getrunken werden, zum täglichen Tischwein dienen können. Zu dieser Classe rechnen wir vorzüglich den Claret Wein, (Vin de Grave) den Medoc, Cahors und Pontac. Sie haben sämmtlich einen etwas herben und unangenehmen Geschmack, adstringiren gelinde und stärken den Magen. In zu großer Menge genossen erregen sie eine beschwerliche Wallung im Blute, berauschen, beschweren die Gefässe, verstopfen und thun bey empfindlichen Subjecten dem Nervengebäute Schaden.

Die weißen Franzweine, wenn sie noch jung sind, haben eine herbe Säure, belästigen den Körper und schaden wegen ihres noch nicht vertheilten Schwefelgeistes allemahl mehr, als sie nützen,

tzen, weshalb sie auch eben kein schickliches Getränk für Gelehrte abgeben. Ueberhaupt sind die meisten dieser Franzweine sehr hitzig, feurig, und es muß auf ihren oft wiederholten Gebrauch, eine Erhitzung des von Natur milden und gelinden Blutes, eine Schwäche des Nervensystems und eine Austrocknung des ganzen Körpers nothwendig erfolgen. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn solche Gelehrte, die sich dieser Getränke täglich bedienen, von heftigen Fiebern, Entzündungen, Blutstürzen, paralitischen und andern Zufällen der Nerven, Schlagflüssen, und vornemlich von einem mit so vieler Beschwerlichkeit und Gefahr verknüpften Triebe zur güldenen Ader bey noch frühen Jahren befallen werden? Es würde höchst unrecht von mir gehandelt seyn, wenn ich Gelehrten den Gebrauch dieser Weine gänzlich untersagen wollte, da sie, vorzüglich aber die Alten, bey welchen der Schwefelgeist genugsam gegohren hat, die eine schöne, gelbe Farbe, nebst einen sauer süßlichen Geschmack haben, wenn sie nur bisweilen und in geringer Menge getrunken werden, sehr gesund sind und viele heilsame Wirkungen hervor bringen, den Magen stärken, die Sanctorianische Ausdünstung befördern, die auf der Brust befindlichen Schärfen mildern, und solcher Gestalt gleichsam die Stelle der Arzeneymittel vertreten. Allein so wohlthätig diese Weine, wenn sie nur selten und in geringer Menge getrunken werden, für den Körper sind, so darf man sich ihrer doch niemahlen unmäßig und gleichsam wie ordentlicher Getränke bedie-

 nen,

nen, indem sie meistentheils verfälscht und unrein sind und unter der Larve des Wohlgeschmacks vielfältig der schlechteste Wein verborgen ist.

In Ungarn werden eine Menge vortrefflicher Weine gebauet, unter welchen der Tockayer für allen übrigen den Vorzug verdienet. Er wächst nur in einem engen Bezirk, auf einem goldhaltigen Gebirge und wird sämmtlich an den Kayserlichen Hof geliefert, weshalb auch der, so in unsere Gegenden gebracht wird, nur selten ächt, sondern meistentheils durch die Kunst nachgemacht ist. Ausser ihm wächst in der nemlichen Gegend noch ungleich mehr Wein, der aber sämmtlich ungleich geringer als der Tockayer ist. Bey Sanct Georgenstadt, wird der sogenannte Ausbruch gebauet. Sie nehmen nemlich die zeitigsten und auserlesensten Trauben, lassen sie so wie in Italien einige Zeit liegen und alsdenn werden sie ganz gelinde gepreßt und der Most besonders aufbewahret. Dieser Wein hat einen sehr angenehmen Geschmack, stärket den ganzen Körper und wird meistentheils sehr theuer verkauft. Ferner werden in Nieder-Ungarn, vortreffliche Weine gebauet, unter welchen der Oedenburger, und derjenige, so bey dem Neusiedler-See wächst, allen übrigen vorgezogen werden. In Ober-Ungarn ist der Preßburger der vornehmste, wovon der beste um Besing und Modern gezogen wird.

Die Ungarischen Weine sind ohne Unterschied vortrefflich, haben viele Stärke, führen wenig Weinstein bey sich und verursachen auch niemahlen

mahlen die ungarische Krankheit, als welche blos von schlechten Wasser und ungesunder Luft entstehet. Sie sind sehr gesund, machen keine Kopfschmerzen, wenn man auch gleich ein wenig zu viel davon trinket und in Nervenkrankheiten, im Spannen und Reissen der Glieder, im Podagra und der Hypochondrie sind sie ungleich zuträglicher, als Rhein- und andere saure Weine. Ferner haben auch die Ungarischen Weine ganz besondere Eigenschaften und vorzüglich können sie nicht gut vertragen daß Luft darzu kömmt, denn sie verfärben sich alsdenn, verlieren den Geschmack und werden auch wohl gar trübe. Alles dieses geschiehet um so eher, wenn der Wein nicht von der besten Sorte ist. Ferner verlieren auch alle Ungarische Weine, wenn sie mit Rhein- oder andern Weinen, die Säure bey sich führen, aufgefüllet werden: ja so gar Ungarischen alten Wein, der nur in etwas sauer ist, können sie nicht einmahl vertragen.

Was nun endlich unsere vaterländischen Weine anlanget, so gab die für uns so wohlthätige Mutter, die Natur, auch Teutschland eine Menge vortrefflicher Weine, welche, da sie eine für unsern Körper sich schickende gemäßigte Beschaffenheit haben, in dieser Rücksicht für andern ausländischen Weinen den Vorzug verdienen.

Die Oesterreichischen haben einen angenehmen Geschmack, sind geistig und führen vielen Weinstein bey sich. Wenn sie gut gegohren und lange gelegen haben, sind sie vortrefflich; jung und mittelmäßig alt, führen sie aber viel Schwe-

fel bey sich und sind vorzüglich der Brust schädlich. Der beste wird bey Kloster Neuburg und Biesenberg nicht weit von Wien gebauet, muß aber einige Jahre liegen, ehe er zum Trinken recht gut wird. In Crain, wächst um den Flecken Wippach ein besonderer Wein, welcher vorzüglich zum Beyschlaf reizen soll und um deswillen den Namen Kindermacher erhalten hat.

Die aller edelsten Weine in Teutschland wachsen am Rhein und zwar mehrentheils alle im Gebiete des Churfürsten zu Maynz. Der aller beste ist unstreitig der Hochheimer, der bey einem Dorfe gleich gegen Mainz über nahe am Mayn, disseit des Rheins, gebauet wird. Nächst dem Hochheimer ist der Kostheimer der beste, und die Rheingauer Weine, welche längst dem Rheine hinunter, von Maynz bis Bacherach wachsen, sind zwar alle vortrefflich, doch immer einer besser als der andere. Der beste unter ihnen ist der Rüdesheimer, der der Stadt Bingen gegen über gebauet wird. Die Gegend dieses Dorfes hat das besondere, daß die Draminer Gewächse blos im Rheingau ihre völlige Reife erhalten, woher es denn auch kömmt, daß dieser Wein ungleich stärker als der andere ist und weniger Säure bey sich führet. Diesem zunächst folgt der Johannesberger und die so zwischen Ehrbach und Markbrun gebauet werden. Die übrigen Weine, die wir unter dem Namen Maynzer und Rheingauer erhalten, sind zwar alle gut, aber doch merklich schlech-

schlechter als die oben genannten und werden meistentheils aus einer Traube mit kleinen Beeren, welche Rußling genennet wird, gepreßt. Sie haben, um vollkommen reif zu werden, viel Sonne nöthig und wo dieses nicht ist, giebt es in solchen Jahren einen nur schlechten Wein. Nebst dem Rhingauer Weinen hält man auch viel von den Bacheracher*n*, welche ungleich angenehmer von Geschmack als jene sind. Sie werden ebenfalls aus Rußlingen gekeltert, welche aber in dieser Gegend niedrig wachsen und meistentheils an der Erde hängen. Sie erfordern zur Zeitigung einen guten Sommer. Doch wissen die Bewohner dieser Gegenden, durch Hülfe der Schiefersteine die Zeitigung zu befördern, indem sie selbige gröblich klein stossen und in die Weinberge streuen, welches von der Sonne viel Hitze annimmt und lange Zeit bey sich behält.

Um dem Weine einen angenehmen und lieblichen Geschmack zu verschaffen, suchen manche, so bald der Most in die Fässer gefüllt ist, die Gährung desselben durch das Feuer zu beschleunigen. Sie legen nemlich in einem Gewölbe einige Stückfässer nahe zusammen, setzen in die Mitte eine Menge feurige Kohlen, die Hitze wird bis den dritten Tag immer verstärket, sodann drey Tage nach einander in gleichem Grad erhalten und endlich ganz allmählig nach und nach verringert. Solcher Gestalt wird der Most in Gährung gebracht und wirft auf einmal eine Menge Unreinigkeiten heraus. Dergleichen Weine werden gefeuerte Weine genennet und

und können sogleich verfahren werden, welches man mit andern nicht wagen darf, wenn sie nicht wenigstens zweymahl, als um Martini und Johannis abgezogen worden sind. Alle diese gefeuerten Weine sind aber der Gesundheit bey weitem nicht so zuträglich als andere, welche eine freywillige Gährung erlitten haben.

Der Rheinwein führet einen Schwefel bey sich, der durch die Gährung subtilisiret und gebrochen wird, so daß er nur wenig grobe und irdische Theile enthält. Er hat einen angenehmen säuerlichen Geschmack, und eine gelbe Farbe, welche um so mehr ins Goldgelbe fällt, je länger er gelegen hat, und je älter er worden ist. Ueberdies führen sie auch noch ein saures Salz in beträchtlicher Menge bey sich, welches nicht sehr irdisch sondern mehr subtil ist, und man findet alle gute und nützliche Eigenschaften des Weins hier miteinder vereiniget, und zwar mit dem Vorzuge, daß keine schädlichen und groben Theile mit ihm verbunden sind. Er vermehret bey alten und abgelebten Personen die natürliche Wärme, stärket den Magen, und verursacht, wenn er rein ist, weder Kopfweh, noch Zittern der Glieder. Er treibet den Schweiß und Harn, und ist für schwache und kraftlose ein wahres Stärkungsmittel. Mit Wasser vermischt kann er von Gelehrten, ohne nachtheilige Folgen, zum täglichen Getränke genommen werden, und man kann ihn auch sogar mit nöthiger Vorsicht, Fieberkranken erlauben. Er ist überaus gesund, und ich kenne keinen

nen Wein, den ich wegen seiner vielen Heilkräfte, Gelehrten so nachdrücklich anempfehlen könnte, als diesen. Doch müssen alle diejenigen, welche viele Säure in dem Magen haben, bey seinem Genuß vorsichtig zu Werke gehen, indem ihnen der Rheinwein, weil er diese Säuere vermehret, nicht allemahl bekömmt, vorzüglich aber wenn sie verstopft sind.

Die Bergsträßer Weine haben einen angenehmen Geschmack, sind leicht, greiffen den Kopf nicht stark an, gehen geschwind durch die Harnwege wieder weg, fallen aber doch allemahl schlechter, als die Rheinweine, aus. Das Uebelste von ihnen ist, daß sie sich nicht lange halten lassen, ein Fehler, den sie mit den mehr gemäßigten Neckerweinen gemein haben, als welche ebenfalls, wenn sie über sechs Jahre liegen, wieder schwächer zu werden anfangen. Unter den Bergsträßer Weinen ist der Auerbacher und Bentsheimer, unter den Neckarweinen aber der Heilbrunner und Eßlinger der beste. Die Neckarweine werden nach Bayern am meisten, auswärts aber nur wenig verfahren.

Der Moslerwein ist gesund, und nach dem Rheinwein der angenehmste, er ist leicht, dünne und nicht so feurig als der Rheinwein. Der beste wird zu Dusemunde, Vela und Zettingen gebauet, die Trauben aber, woraus er gekeltert wird, sind Rußlinge, und der Boden, der ihn hervorbringet, ist schiefericht. Ein guter Moslerwein der nicht über ein Jahr alt ist, gehet sehr

ge-

geschwind durch den Urin fort, hält den Leib offen, laxiret, und beschweret den Kopf nicht. Personen, die sich vor Gicht und Podagra präserviren wollen, thun wohl, wenn sie sich an diesen Wein halten. Er hat überaus viel Aehnlichkeit mit dem Nekarweine, und hält sich auch ebenfalls nicht über fünf Jahre.

In Franken werden auch sehr viele Weine gezogen, doch sind selbige, da sie gemeiniglich viel Schwefel und Weinstein bey sich führen, bey weitem nicht so gesund als die Rheinweine, und verursachen auch dieserhalb nicht unselten Kopfwehe und eine Trägheit des ganzen Körpers. Es herrschet unter ihnen, eben so wie bey allen andern Weinen, in Ansehung der Güte ein merklicher Unterschied, und der Steinwein, der um Würzburg, auf dem Berge der Stein genannt gebauet wird, behauptet unstreitig unter den besten, die erste Stelle. Dieser Wein ist lieblich, rein, hat eine angenehme Säuere, greiffet den Kopf nicht an, und ist dem Magen dienlich. Eben so wächst auch auf dem Leisten-Berge, als worauf das Würzburger Schloß gebauet ist, an der Mittagsseite, ebenfalls ein Wein, der dem Steinwein ähnlich, ja oft noch besser ist, wovon aber nichts verkauft werden darf, sondern alles in den bischöfflichen Keller geliefert werden muß. Ausserdem werden auch noch die Sommerhäuser, Randsacker, Klingenberger und Werthheimer Weine, wegen ihrer Lieblichkeit sehr gelobet, vorzüglich aber kömmt der letztere dem Mosler-

Wein

Wein an Geschmack sehr nahe, und greifet den Kopf fast gar nicht an. Der Wein, so um Hanau herum wächst, ist dem Klingenberger sehr ähnlich, und führet den Namen Michelbacher, Hirschheimer, Nierensteiner und Hochstädter. Da alle diese Weine sehr leicht sind, so schicken sie sich zum täglichen Gebrauch bey der Mahlzeit vortreflich, gehen leicht wieder fort, theilen dem Blute eine gelinde Wärme mit, und schmecken wegen ihrer lieblichen Säuere angenehm. Wenn sie drey oder vier Jahr gelegen haben, lassen sie sich am besten trinken, liegen sie aber länger, so nehmen ihre Kräfte nach und nach wieder ab. Zu den schlechten Frankenweinen gehören der Rothenburger, der Frankfurter und Sachsenhäuser, als welche sämtlich sehr schwefelicht sind, und den Kopf einnehmen.

Auch in unsern Gegenden werden hin und wieder Weine gebauet, allein da die Hitze zur gänzlichen Reife derselben nicht hinreichend ist, so sind diese unsere Landsleute meistentheils sauer, und schicken sich besser, Salate damit zu machen, als zum Getränke, doch giebt es in der Gegend um Naumburg einige Berge, wo vorzüglich ein recht guter, rother Wein gebauet wird.

Um schlechte Weine theuerer zu verkaufen, suchen sie die Weinhändler sehr häufig, durch die bekannten Weinkünste zu verbessern, und es wird um deswillen nicht undienlich seyn, wenn wir von dieser Verfälschung der Weine hier etwas gedenken.

Die gewöhnlichste Verfälschung der Weine geschiehet meistentheils dadurch, daß man, um den schlechten Weinen eine höhere Farbe und bessern Geschmack zu geben, zu viel Schwefel in das Faß thut, wovon heftige Kopfschmerzen, Hitze und Ausschläge auf der Haut zu entstehen pflegen. In Frankreich hatten ehemahls verschiedene die Gewohnheit, daß sie, um dem Weine eine angenehmere Farbe zu geben, ungelöschten Kalk in die Fässer warfen, wovon zwar der Wein wie ein Rubin so roth wurde, aber auch meistentheils Stein und Podagra verursachte, weshalb diese Verfälschung auch jetzo durch Gesetze, bey harter Strafe verboten ist. Andere weniger schädliche Verfälschungen der Weine, geschehen durch gewisse Blumen und Kräuter, um dem Weine einen bessern Geschmack zu geben, allein er bekömmt mit diesen, auch meistentheils zugleich die Eigenschaft, daß er heftige Kopfschmerzen verursacht. Die süßen Weine, werden am häufigsten verfälscht, und man weiß sie durch Syrup und verschiedene andere Schmiralien, aus den schlechtesten sauern Weinen, an Geschmack sehr natürlich nach zu machen, nur mit dem Unterschied, daß man alsdenn, statt eines guten Weins, einen jungen Krätzer in dem Magen bekömmt, welcher Säuere und Kopfschmerzen verursacht.

Alle die bis jetzo angegebenen Verfälschungen der Weine waren erträglich, ungleich schlimmer und mit den nachtheiligsten Folgen für die Gesundheit, ist aber allemahl die verbunden, wo man

den sauern Weinen durch das Hinzuthun von Silberglätte, Marcasit oder Quecksilber Sublimat ihre Säure zu benehmen suchet. Es ist zwar andem, die Säure verschwindet dadurch fast gänzlich, allein es erzeuget sich auch zugleich ein Bleyzucker, welcher ein schleichendes Gift ist und Steifigkeit der Glieder, Krämpfe und ein langsames Auszehren des Körpers verursacht, weshalb auch diese Verfälschung, wenn sie mit dem Rheinwein vorgenommen wird, bey Lebensstrafe verboten ist. Man entdecket ihre Mischung durch eine Lauge von Auripigment, als wodurch dergleichen Weine, wenn sie mit einem Präparat von Bley verfälscht sind, eine dunkle Farbe bekommen, da sie im entgegengesetzten Fall, ihre Farbe behalten.

Aus allem dem, was bisjetzo von den Weinen gesagt worden ist, folgt nun von selbst, daß Gelehrte unter den verschiedenen Sorten des Weins nothwendig eine Auswahl machen müßen, indem nicht jede ihrem Körper und ihrer Gesundheit gleich zuträglich ist und daß die inländischen für allen andern unstreitig den Vorzug verdienen. Die für uns so wohlthätige Mutter, die Natur, gab Teutschland, ausser einer Menge geringerer Weine, den Rhein, Franken und Mosler Wein und ich sollte glauben, daß wir uns vollkommen damit begnügen könnten, da sie zumahl eine für unsern Körper sich schickende gemäßigte Beschaffenheit haben und schon in dieser Rücksicht für andern ausländischen Weinen den Vorzug verdienen. Billig sollten wir aber zu unserm gewöhn-

 lichen

lichen Getränk, keinen andern als einen alten ächten Rheinwein, oder insbesondere, weil dabey auch immer mit auf die Dauungskräfte gesehen werden muß, einen ächten Pontak oder Medoc wählen, weil die jungen, schwachen und süßen Weine, den Körper belästigen und ihm allemahl mehr schaden als nützen. Meistentheils sind dergleichen Weine erschlaffend, hindern die Verdauung und bringen den Magen, indem sie eine ranzichte Schärfe darinn erzeugen, in Unordnung. Ausserdem berauschen sie auch noch sehr leicht und machen den Kopf auf einige Tage wüste, wenn nur ein wenig zu viel von ihnen getrunken wird, worzu noch kömmt, daß die meisten derselben, nicht unselten durch subtile Gifte, dem Geschmack angenehmer gemacht worden sind. Ungleich zuträglicher sind daher allemahl Weine, die etwas sauer und bitter schmecken, weil sie den Körper stärken, die Thätigkeit des Geistes erhöhen, und die Verdauung und wurmförmige Bewegung der Gedärme befördern.

Jeder Wein, der in Ueberfluß getrunken wird, ist wie wir weiter oben gezeigt haben, der Gesundheit allemahl schädlich, denn er erhitzt den Körper, nimmt den Kopf ein, zerstreuet die flüßigen Theile und macht die festen steif. Ueberdies werden auch durch unmäßiges Wein trinken, da dieses meistentheils bey Gastereyen geschiehet, wo der Magen gewöhnlich auch mit Speißen überladen ist, diese verdorben und die Verdauung gehindert. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn derglei-

chen Personen, nachdem sie dem Bachus ein solches Opfer gebracht haben, nach einer unruhigen und schlaflosen Nacht, noch am folgenden Tage von Aufstoßen der Cruditäten, Eckel, Erbrechen, dämischen Wesen und Kopfschmerzen geplagt werden? Um deswillen müßen Gelehrte, wenn sie den Wein so wohl zu Erhaltung der Stärke ihres Körpers als ihres Geistes trinken, und den unumschrenkten Nutzen dieses Getränkes, im reichen Maas erfahren wollen, sich seiner nur mäßig bedienen und allemahl zu der Zeit mit trinken aufhören, wo sie zwar munter und lebhaft worden sind, ihr Verstand aber noch eine solche Vollkommenheit hat, als ob sie keinen Wein getrunken hätten. Auf eine solche Art genossen, stärket der Wein, wie uns die Erfahrung lehret, den ganzen Menschen und macht ihn zu allen seinen Verrichtungen geschickter. Um diesen Zweck zu erreichen, ist es schon hinlänglich, wenn Gelehrte täglich zwey höchstens drey Spitzgläser voll trinken, doch kömmt bey Bestimmung des Maases, so Gelehrte ohne nachtheilige Folgen für ihre Gesundheit trinken können, sehr viel auf die Beschaffenheit des Körpers, der Weine und auf die Gewohnheit an. Hinreichend ist die von mir angegebene Quantität, indeß kenne ich auch Gelehrte, die es durch die Gewohnheit so weit gebracht haben, daß sie eine halbe ja wohl ganze Kanne ohne nachtheilige Folgen vor ihre Gesundheit vertragen können.

Eben so zuträglich ist es auch für Gelehrte, wenn sie den Wein nicht immer alleine sondern mit Wasser vermischt trinken. Aus dieser Mischung entstehet nicht nur ein höchst angenehmes Getränk, sondern es werden auch dadurch, die in dem Wasser befindlichen Unreinigkeiten verbessert und die Verdauungskräfte ungleich mehr gestärket, als wenn jedes derselben, einzeln getrunken würde. Ferner erhalten wir auch noch aus dieser Mischung des Weins mit Wasser, einen zweyten eben so wichtigen Vortheil; denn da der Wein, wie uns seine chymische Zergliederung zeiget, ein den Verstand umnebelndes und tumm machendes Wesen enthält, welches bey dem allzuhäufigen Genusse dieses Getränkes oftmahls dem Nerven-Gebäude schädlich ist, so wird dieses durch das Wasser verdünnet, gemäßiget und dessen Wirkung auf den Umlauf der Lebensgeister geschwächt.

Was die übrigen unter dem vornehmern Theil der Gelehrten übligen Verbesserungen der Weine, durch Zucker und die Säfte der Citronen und Pomeranzen anlanget, so werde ich nicht nöthig haben, weitläuftig davon zu handeln. Denn da diese wohlschmeckend und mäßig gebraucht unschädlich sind; so können Gelehrte, ohne daß es ihrer Gesundheit nachtheilig ist, sich derselben bedienen. Zu dieser Classe von Getränken rechnen wir vorzüglich den Bischoff, als welcher aus rothen Wein mit Zucker und dem Saft von gerösteten Pomeranzen vermischt bestehet, und welcher, wenn

er

er nicht wegen seines angenehmen Geschmacks übermäßig getrunken wird, ein Getränk ist, was den Magen stärket, die Verdauung befördert und eben so heilsam als irgend ein rother Wein ist. Aber Most, Wein mit Most vermischt und so genannte gefangene oder verhaltene Weine müssen sie so wenig als nur immer möglich ist trinken, weil alle diese Getränke, eine mit vieler fixer Luft verbundene Schärfe enthalten, welche durch die im Magen erregte widernatürliche Gährung frey gemacht wird und durch ihren Reitz und Ausdehnung, ein Aufstossen, Krämpfe des Magens und des ganzen Darmcanals, Aufblehen, Aengstlichkeit, Brechen, Gallen-Krankheiten, Durchfall, Ruhr, Darmgicht und noch ungleich traurigere Folgen verursachen.

Zu den geistigen Getränken gehöret auch noch der Brantewein, für dessen allzuöftern Genuß sich Gelehrte ungleich mehr als für jedem andern hüten müßen. Schon im vierzehenten Jahrhundert, als zu welcher Zeit dieses Getränk am ersten in Italien bekannt wurde, hegten die Aerzte über seinen Nutzen ganz besondere Meinungen. Denn so folgerte man daraus, daß er die thierischen Körper, so in ihm aufbehalten wurden, vor der Fäulniß bewahrte, daß nichts geschickter seyn könnte das Leben zu erhalten, als eben dieses Getränk und belegte ihn daher in dieser Rücksicht, mit dem Namen eines Wassers des Lebens. Allein so irrig diese Folgerung der damaligen Aerzte war, eben so war es auch im Gegentheil ein Glück, daß sie dieses Lebenswasser als eine Arzeney an-

sahen, deren man sich sehr sparsam und nur in Nothfällen bedienen dürfte. Höchst wahrscheinlich müssen wir auch eben hierinne eine Ursache suchen, warum die meisten Brantewein-Trinker, sich seiner blos in der Absicht bedienen, um die Verdauung zu stärken und zu befördern. Wirklich entspricht auch der Erfolg oftmahls ihrer Erwartung, obgleich diese scheinbare Wirkung gemeiniglich von nicht gar langer Dauer zu seyn pflegt, indem sein anhaltender Gebrauch die Verdauung, nebst allen darzu gehörigen Theilen, meistentheils binnen kurzer Zeit so heftig schwächt, daß der Appetit fast gänzlich mangelt. Ferner besitzt er auch ausser der allgemeinen Erhitzung des Körpers, (die, wie ich schon oben bemerkt habe, auf den Genuß eines jeden geistigen Getränkes erfolgt,) noch eine andere Eigenschaft, welche, wenn man ihn äußerlich braucht oft fürtrefflich, innerlich aber eben so oft dem Körper schädlich ist, daß er nemlich die Säfte verdicket, die festen Theile zusammenziehet und solcher Gestalt zu Verstopfungen, einen Hang zum Scorbut und Fäulniß, zu Eitergeschwüren und Abscessen, zu Erzeugung des Steins und einer Trägheit, ja so gar zu einer plötzlichen Vertilgung aller Kräfte Gelegenheit giebt und geschickt ist die Menschen in alle Arten von Krankheiten, ja sogar in das Grab zu stürzen. Mit Recht verdienet er daher unter die Gifte gerechnet zu werden und es wäre zu wünschen, daß sich Gelehrte seiner gar nicht bedienten und alle

übrige

übrige Stände der Menschen seinen Gebrauch mehr einschränkten.

Zu der nemlichen Classe von Getränken, müssen wir auch noch mit Recht den so beliebten Punsch der Engländer rechnen, da selbiger ebenfalls ein Getränke ist, was aus Brantewein bereitet wird. Zwar ist er in einem geringern Grad schädlich als der Brantewein, weil durch die Zuthaten von Zucker, Citronen und warmes Wasser, die verdickende Kraft des Aracks geschwächt wird, nichts desto weniger kann aber dennoch der allzu öftere Gebrauch desselben ebenfalls schädlich werden, und der beygemischte Brantewein einige von seinen ungünstigen Wirkungen hervorbringen.

Nächst dem Wasser, ist das gewöhnlichste Getränk das Bier. Dieses ist fast eben so alt als der Wein, und wie uns die Geschichtschreiber melden, schon in den ältesten Zeiten bekannt gewesen o). Sein Gebrauch schränket sich vorzüglich auf solche Länder ein, wo es wegen Kälte des Climatis und anderer Umstände unmöglich ist, Weine zu bauen. Allem Ansehen nach, haben wir die Erfindung dieses Getränks, so wie die Erfindung der mehresten andern Künste, denen Aegyptiern zu verdanken, weil sich diese vorzüglich angelegen seyn liessen, die Körper durch das Feuer, die Luft, und andere Hülfsmittel zu verändern. Es schreibt

o) S. *Casp. Bartholin.* Adverſ. XL, und *Plin.* hist. nat. lib. XXII.

schreibt daher Diodor von Sicilien p), und andere mehr, dem Osiris, einem der ältesten Aegyptischen Könige, den Ruhm dieser Erfindung zu, andere aber im Gegentheil wollen, daß Abimelech q), dessen in der Schrift Erwehnung geschiehet, der Erfinder des Biers wäre. Allein, diesem mag seyn wie ihm will, so bleibet doch immer so viel gewiß, daß das Bier der Alten kein anderes Getränk als dasjenige gewesen ist, so wir noch heut zu Tage mit dem nemlichen Namen belegen r). Seine Bereitung ist bekannt, und es ist unläugbar, daß wegen Verschiedenheit des Wassers, der Luft, der verschiedenen Proportion, der darzu genommenen Bestandtheile, u. s. w. fast jeder Ort sein eigenes Bier hat. Dieserwegen werde ich hier, von diesen beyden Stücken gänzlich schweigen, und nur von dessen Wirkung auf den menschlichen Körper handeln.

Das Bier, als welches gemeiniglich aus geröstetem Gerste oder Weitzen, Hopfen und Wasser be-

p) *Lib. I. c. III. c. 73. Lib. IV. c. 2.* Im Cap. 20. sagt er: Quod si quatellus plantam vitis non admitteret, conficiendum ex hordeo potum docuit (scil. *Osiris* rex *Aegypt.*) vini fragrantia et efficacitate haud multo inferiorem. Und im Cap. 34. sagt er ferner: Conficitur *Aegyptius* potus ex hordeo, quem Zythum vocant, odoris ac saporis jucunditate vino non multum cedens.

q) S. das Universal-Lexicon der Wissenschaften.

r) Tacit. Annal. Lib. III. Cap. XXIII.

bestehet, besitzet von dem Schleim, den es aus dem Getreide bekommen hat, eine Kraft zu ernehren, von dem Hopfen die zu erwärmen, und vor der Fäulniß zu bewahren, und von dem Wasser, eine Kraft zu verdünnen, zu befeuchten, und den Durst zu löschen, und wir müssen um deswillen, wenn wir über die verschiedenen Sorten desselben ein Urtheil fällen wollen, allemahl darauf Rücksicht nehmen, in welcher Menge jeder dieser Bestandtheile darzu genommen worden, und ob das Malz, woraus es bereitet, mehr oder weniger schleimicht ist. Da das Bier den nehrenden Stoff des Getreides enthält, so vermehret sein zu häufiger Genuß, wenn es zumahl stark ist, binnen kurzer Zeit die Menge der Feuchtigkeiten, und es entstehet eine Vollblütigkeit, deren schädliche Folgen, wenn die sie erzeugenden Ursachen noch immer fort dauern, der Arzt nur äusserst schwer verhüten kann. Denn kaum ist aus den nehrenden Theilen dieses Getränkes ein solcher Ueberfluß an Säften entstanden, so bringet dieser auch schon mancherley Beschwerden hervor, deren Anzahl um so mehr zunimmt, je mehr die Menge der Säfte durch den täglichen Genuß des Biers vermehret wird. Am öftersten aber entstehet hiervon eine verstärkte Bewegung des Blutes, die als eine Mutter der Congestionen, die grausamsten Krankheiten erzeuget.

Da ferner Gelehrte nur wenig mit dem Körper arbeiten, das Bier aber sehr viele schleimichte Theile enthält, wie dieses vorzüglich der Fall ist, wenn man es aus Weizenmalz gebrauet hat, so

bleibet die überflüßige Nahrung eines starken Bieres in dem Körper zurück, und verursacht eine Anhäufung der schleimichten Theile, und eine Verhaltung der auszuführenden Unreinigkeiten, aus welchen gemeinschaftlichen Quellen binnen kurzer Zeit, eine Neigung fast zu allen Krankheiten entstehet. Eben so können wir auch hieraus leicht erklären, warum starke Biertrinker schwammichte Körper und verschleimte Säfte haben, und warum ihre festen Theile so schlapp sind. Ist im Gegentheil das Bier zu dünn und schwach, so nehret es zwar nicht so stark, allein es ist auch selten gut ausgegohren, und hat ausser den resinösen, schleimichten, sauer salzichten, und ölichten Theilen, noch sehr viele Hefen bey sich, diese treiben den Magen stark auf, und erzeugen ein saueres Aufstossen, Brechen, Durchfälle, eine Verschleimung des Magens, einen unruhigen, mit schreckhaften Träumen verbundenen Schlaf, und mit einem Wort, alle Krankheiten und Zufälle, die von in Gährung gesetzten Schleim und Schärfe, zu entstehen pflegen, und Folgen von geschwächten Gedärmen sind. Da diese Beschwerden nicht alle auf einmahl, sondern nur nach und nach zum Vorschein kommen, so werden sie Gelehrte niemahls auf die Rechnung des Biers schreiben, sondern sie werden selbige immer als Folgen der vielen Arbeiten, womit sie überhäufft sind, ansehen, ob sie gleich diesen für ihre Gesundheit so schädlichen Irrthum sehr leicht inne werden könnten, wenn sie nur auf die dauerhafte Gesundheit derjenigen Völker Rücksicht nehmen, deren

haupt-

hauptsächlichstes Getränk das Wasser ist, und die ihre damit verglichen.

Ich würde eine wo nicht ganz unnütze, doch gewiß unmögliche Arbeit unternehmen, wenn ich alle Biere und ihre Wirkungen beschreiben wollte, da ihre Anzahl unendlich ist, und sie im ganzen genommen einerley Bestandtheile haben, auch einerley Wirkungen, aber nur in verschiedenen Graden hervorbringen. Um deswillen werde ich hiervon gänzlich schweigen, und überhaupt nur so viel erinnern, daß Gelehrte kein Bier trinken dürfen, welches zu jung oder zu alt ist, sondern daß selbiges, wenn sie sich seiner zu ihrem gewöhnlichen Getränk bedienen wollen, ganz helle, von allen Hefen reine seyn, etwas bitter schmecken, und lange gelegen haben muß. Ein solches Bier ist vorzüglich das Merseburger, Naumburger und andere ähnliche, als welche sämtlich den schwachen, mit Schleim beschwerten Körpern der Gelehrten am zuträglichsten sind, die Verdauung unterstützen, den Leib eröffnen, und jede Ausleerung des Körpers befördern. Alle übrige Biere, bey welchen diese Eigenschaften mangeln, sind allemahl der Gesundheit schädlich, und für empfindliche Personen, besonders im Sommer, kein zuträgliches Getränke.

Mit ungleich größern Vortheilen ist es daher allemahl für die Gesundheit der Gelehrten verbunden, wenn sie sich nicht zum Biere gewöhnen, sondern dem Beyspiele der ersten Menschen nachahmen, und sich des Wassers, das viele Jahrhun-

derte hindurch, ehe noch Bier oder Wein, oder sonst ein anderes künstlich bereitetes Getränk bekannt war, und das zu Löschung des Durstes am geschicktesten ist, zu ihrem gewöhnlichen Getränke bedienen. Sollte aber ihr Magen das Wasser vielleicht wirklich nicht vertragen, so können sie sich solcher Gestalt ein gesundes, ihn nicht schwächendes Getränk verfertigen, daß sie einige Rinden von Brod, und zwar von der obersten braunen nehmen, über selbiges reines, kochendes Brunnenwasser giessen, und es so lange in einem Gefäß stehen lassen, bis es kalt worden ist, und gelblicht aussiehet, worauf denn einige Scheiben von frischer Citrone, und etliche Löffel recht guter ungefälschter Wein hinzugethan werden, als wodurch dieses Getränk angenehm, schmackhaft und zugleich stärkend gemacht wird.

Ehe wir diese Abhandlung vom Getränke verlassen, wird es nöthig seyn, noch etwas von den ausländischen warmen Getränken, als dem Caffe, dem Thee und der Chocolade zu erwehnen, deren wir uns gewöhnlich und täglich bedienen. Unstreitig behauptet der Caffe unter diesen den ersten Platz. Er wird nach dem einstimmigen Bericht aller Naturkündiger, von einem ziemlich hohen Baume in einer Frucht, die das Ansehen und die Gestalt einer länglichen Kirsche hat, in Arabien hervorgebracht, als wohin diese Bäume von der Natur, durch die Kunst aber in Ost, und Westindien gepflanzt worden sind. Diese Frucht, als deren Gebrauch schon längst in den Morgenländern

ländern bekannt war, wurde, wie uns die Geschicht-schreiber melden, erst in den neuern Zeiten zu uns gebracht. Vornehmlich aber ist er in dem Jahr 1657, wie Neumann versichert, zuerst in Marseille getrunken und sind die ersten Caffehäuser in London und Paris angelegt worden. f) Ob nun aber gleich der Gebrauch dieses schwarzen Getränkes, schon in der Helfte des verwichenen Jahrhunderts, in Engelland und Frankreich bekannt war, so finden wir doch bey den Geschichtschreibern, daß er erst zu Anfange des jetzigen nach Teutschland gekommen und im Jahr 1730 erst angesehenen Männern in Sachsen bekannt worden ist.

Ich würde eine unnütze Beschäftigung unternehmen, wenn ich hier von der Bereitung des Caffees durch Rösten und Kochen, weitläuftig handeln wollte, da sein Gebrauch heut zu Tage allgemein und folglich auch die Art seiner Zubereitung jedem, so gar der niedern Classe der Menschen, hinlänglich bekannt ist. Ein guter und wohl zubereiteter Caffee besitzet ausser dem so angenehmen und anlockenden Geschmack und Geruch, noch mehrere Tugenden und gute Wirkungen, daß er nemlich die Verdauung befördert und wider die Verstopfung des Leibes sehr dienlich ist. Auch die Morgenländer bedienen sich seiner vornemlich in dieser

f) S. dessen Tractat. vom Thee, Caffee, und Wein, welcher 1735. herausgekommen ist.

dieser Absicht und Bonnet, Bogliv und Nebel, führen in ihren Schriften eine Menge Wahrnehmungen an, daß der Caffee Kopfschmerzen, deren Ursache im Unterleibe lag, glücklich geheilet habe. Allein alle diese Vortheile, so das Trinken des Caffees hervorzubringen fähig ist, machen doch dieses Getränk zuverläßig noch nicht so nothwendig und unentbehrlich, als es heut zu Tage von dem Vornehmsten und Reichsten, bis zum Niedrigsten und Aermsten ist, und alle dem Caffee zugeschriebene Tugenden sind nicht fähig, den Schaden zu verhindern, der gemeiniglich aus seinem Misbrauch zu entstehen pflegt, zumahl wenn dieser Trank so stark und gesättigt, wie es gewöhnlich ist, gekocht und allzu oft genossen wird.

Immer ist der vornehmste Bestandtheil des gerösteten Caffees, ein empyrevmatisches hitziges Oel, dieses reitzet die festen Theile, beschleuniget die Bewegung des Blutes und befördert die Ausdünstung. Wird nun sein Gebrauch oftmahls des Tages wiederholet, so entstehet eine Wallung und Erhitzung der ganzen Blutmasse, die gelinde Ausdünstung wird in einen heftigen Schweiß verwandelt, durch welchen eine Menge dünne und wässerichte Theile verloren gehen und es erfolgt auf diese Art eine Verdickung der ganzen Blutmasse, die in der Folge der Zunder von einer Menge Krankheiten wird. Allein ausser diesen so eben angeführten schädlichen Folgen, welche der Misbrauch des Caffees erzeugt, bringet er auch noch eine Menge gute und nützliche Wirkungen hervor

und

und es entstehet daher mit Recht die Frage, ob und wie oft sich Gelehrte dieses Getränkes bedienen können, wenn es anders nur blos seine wohlthätigen Heilkräfte äussern soll?

Aus dem vorhergehenden erhellet hinlänglich, daß die ölichten und irdischen Theile des Caffees unserm Körper nicht zuträglich sind, die übrigen aber eben nicht vor schädlich gehalten werden können. Soll er daher der Gesundheilt nicht nachtheilig werden; so darf man ihn niemahlen, am wenigsten aber zu lange kochen, indem dadurch dem Wasser zu viele resinöse und erdichte Theile beygemischt werden. Aus eben diesem Grunde ist es auch sehr nützlich den Caffe zu filtriren, weil auf diese Art nur das feinste und subtilste Oel vom Wasser ausgezogen wird, leichter durch die Gefässe dringet und solcher Gestalt dem Körper am zuträglichsten wird. Eben so darf auch ein gesunder Caffee nicht gar zu stark sein, indem er allemahl desto mehrere gummichte und subtilere empyrevmatische Theile enthält, je stärker und saturirter er ist. Das beste Verhältniß des Caffees zum Wasser ist dieses, wenn zu einem Loth, drey bis vier Tassen warmes Wasser genommen werden. Denn alle diejenigen, welche ihn dünner machen, haben davon beynahe keine andere Wirkung als vom warmen Wasser zu erwarten, und sie hintergehen sich selbst, wenn sie glauben, daß sie einen so schwachen Caffe, ohne Schaden für ihre Gesundheit in Menge trinken dürfen, indem diejenigen Uebel, welche der wenige Caffe nicht verursachen kann, zuver-

verläßig von der Menge des warmen Wassers hervorgebracht werden.

Endlich muß auch noch der Caffee, wenn er die Gesundheit nicht verletzen soll, mäßig, zu rechter Zeit und in gehöriger Menge getrunken werden. Niemahlen darf daher die gewöhnliche Portion, die Zahl von drey höchstens vier Tassen überschreiten, weil sonst was man darüber trinket, der Caffee mag nun stark, oder schwach, oder mittelmäßig stark seyn, allemahl der Gesundheit schädlich ist. Was nun aber endlich den Zeitpunkt anlanget, wenn der Caffee getrunken werden soll, so kann man sich seiner unter Befolgung der bis jetzo angeführten Regeln, des Morgens und Nachmittags, einige Stunden nach dem Essen, wo die Verdauung größtentheils beendiget ist, nach Hofmanns Ausspruche am bequemsten bedienen t), jedoch muß man sich wohl vor-

t) Dieser sagt nemlich, in seiner Medicin. Systematic. T. I. p. m. 356. seqq. Unter diejenigen Mittel, welche die Schädlichkeit der genossenen Speißen verhüten und sie verbessern, gehören die warmen Getränke, als Thee, Caffee, und andere abgekochte Kräuter, die insonderheit sehr heilsam sind, wenn sie nach vollbrachter Verdauung getrunken werden. Denn sie wirken alsdenn, in die von den genossenen Speißen übrig gebliebenen, und an die inwendigen Häute des Magens und der Gedärme, sich anhängenden zähen, schleimigen, und sauren Unreinigkeiten, indem sie selbige verdünnen, losweichen, von den Gedärmen gleichsam abspülen, und

vorsehen, daß man nicht, wie manche zu thun pflegen, alle Stunden davon trinket, indem er sonst wie warmes Wasser wirket, den Körper erschlafft, überladet, und wegen der Vollfüllung, zu den Arbeiten des Geistes unfähig macht. Vorzüglich aber muß er seine nachtheiligen Beschwerden bey Gelehrten äussern, weil diese ohnedem einen schwachen Körper, und schwache reizbare Nerven haben.

Unter die ausländischen Getränke, deren wir uns fast täglich bedienen, gehöret auch noch der Thee. Unstreitig verdienet er dem Caffee bey weiten vorgezogen zu werden, indem wir, wenn sein Gebrauch auch allenfalls die gehörigen Grenzen bisweilen überschreiten sollte, doch keine solche Unordnung in dem Kreislauf des Blutes, und überhaupt keine so übeln Folgen, wie von dem Caffee, zu befürchten haben. Er wächst in China und Japan, und ist nichts anders als die Blätter einer Staude, die unter allen, so wohl in Ansehung der Höhe als auch der Blüte, dem Rosenstock am nächsten kömmt, nur mit dem Unterschied, daß die Thee-Staude nicht so hoch, und wie jener mit Dornen versehen ist. Im Jahr 1666 kamen die Theeblätter

und solcher Gestalt machen, daß sie desto leichter durch den Stuhlgang abgehen, die Gedärme nicht aufblehen, noch durch ihre Schärfe krampfhafte Beschwerden darinne erregen, wie denn insonderheit der Caffee die sauren und schleimigen Unreinigkeiten aus dem Darmcanal auszuspülen, und die Säuere zu dämpfen fähig ist.

blätter zuerst nach Europa, und empfahlen sich binnen kurzer Zeit durch ihren Wohlgeschmack so ausserordentlich, daß sie heut zu Tage jährlich in unglaublicher Menge zu uns gebracht, und von uns verbraucht werden.

Anfänglich schien es eben nicht, als ob dieses Getränke vielen Beyfall finden würde, allein Cornelius Bontekö, schrieb unter den europäischen Aerzten zuerst von dem Thee, und verschafte ihm durch die ertheilten Lobsprüche ein großes Ansehen. In der folgenden Zeit hatte der Thee ähnliche Schicksale mit alle dem, was neu ist, daß nemlich so wohl für als wider seinen Gebrauch geschrieben wurde. Ob nun gleich die vielen und großen Tugenden, so dem Thee von seinen ersten Lobrednern zugeschrieben werden, nicht so ganz mit der Erfahrung übereinstimmen, und obgleich nicht geläugnet werden kann, daß sein Misbrauch fähig ist verschiedene Zufälle zu verursachen, so ist doch auch zugleich ausser allem Zweifel, daß der mäßige und nur seltene Genuß dieses Getränkes viele und heilsame Wirkungen in dem Körper hervorbringet. Die Erfahrung beweiset meinen Satz und fast alle Aerzte stimmen darinne mit mir überein, daß er auf diese Art gebraucht, die Säfte des Körpers verdünnet, die verstopften Blutgefäßchen eröffnet, die Ausdünstung auf eine sanfte Art befördert, und die scharfen und schädlichen Theilchen des Blutes durch die Haut und Uringänge ausführet.

Alle

Alle diese so eben angeführte Tugenden, bringet aber nicht sowohl der Thee selbst, als vielmehr das warme Wasser hervor. Sein Misbrauch vernichtet die angeführten guten Wirkungen sehr oft, indem er nicht nur den Magen, sondern auch durch den beständigen Schweiß den ganzen Körper schwächt, und mehrere andere schädliche Wirkungen verursacht. Ausser den bis jetzo angeführten Eigenschaften, besitzt der Thee auch noch eine gelind zusammenziehende Kraft, und wird dadurch geschickt, die Erschlaffung des Magens einigermassen zu verhindern. Eben so besitzt er auch, wenn er noch nicht allzu alt ist, eine schmerzstillende und schlafmachende Eigenschaft, welche aber gemeiniglich, wenn er zu uns gebracht wird, schon verloren gegangen ist, wie es denn überhaupt bloß sein angenehmer Geschmack ist, der ihn fast bey jedem beliebt macht.

Endlich thut auch noch der Thee im Podagra und andern gichtischen Krankheiten vortreffliche Dienste, indem er bisweilen nicht allein die Anfälle hebet, sondern auch ein gutes Verwahrungsmittel wider dasselbe ist. Seine wässerichten Theile verdünnen die tartarischen und indem sie die Fiebern erweichen, lindern sie die Schmerzen. Auch in der Rücksicht, daß durch den Thee die Ausdünstung vermehret wird, muß er sehr zuträglich seyn, indem alle diese Krankheiten durch eine vermehrte gelinde Ausdünstung der Haut, am leichtesten gehoben werden. Da ferner der Stein mit dem Podagra sehr viele Gemeinschaft hat und diese beyden

den Krankheiten oftmahls mit einander verbunden sind, so hat sich der Thee, wie mehrere Schriftsteller angeführt haben u), auch in dieser Krankheit sehr heilsam bewiesen. In hitzigen Fiebern ist er eins der bequemsten Mittel, so die Arzeneywissenschaft besitzet, er versüßet die Schärfe der Fiebermaterie, verdünnet die Säfte und befreyet dieselben gröstentheils von einem unordentlichen Umlaufe. Die Fiebermaterie wird zerrieben und mit einer darauf folgenden Erleichterung ausgeleeret und er macht mit einem Wort die Säfte flüßig, die festen Theile aber weich und geschmeidig.

Die üblen Wirkungen, welche auf den Misbrauch dieses Getränkes folgen und die Ueberzeugung, daß die Gesinnungen, so einige von den guten Eigenschaften des Thees hegen, allzuvortheilhaft sind, haben schon längst verschiedene Aerzte auf den Gedanken gebracht, ob es nicht möglich wäre, andere einheimische Pflanzen ausfindig zu machen, deren wir uns statt des Chinesischen theuern Thees bedienen könnten, die ihm in Ansehung der Tugenden gleich unserer Natur aber angemessener wären. Allein so löblich und nützlich dieses Vorhaben auch immer war, so konnten sie doch in der Wahl der sich hierzu schickenden Pflanzen

u) Raj. Histor. plantar. Tom. II. Lib. XXVIII. Cap. 2. Annal. Med. Physic. Wratislav. a. 1722. M. Febr. Class. IV. Artic. 16.

zen nicht recht einig werden. Cohausen v) macht uns mit den verschiedenen Meinungen der Aerzte bekannt, da einer die Melisse, ein anderer das Betonienkraut, ein dritter den Ehrenpreis und mehrere ähnliche Pflanzen, zu dieser Absicht vorschlagen. Es ist keinesweges meine Absicht diesen nützlichen und heilsamen Kräutern, deren ich hier nur wenige namhaft gemacht habe, ihre heilsamen Wirkungen abzusprechen, es können viele davon gesund seyn, allein ihr Geschmack ist entweder schon an und vor sich eckelhaft, oder er würde es doch zuverläßig werden, wenn wir uns ihrer für beständig bedienen wollten.

Zu der nemlichen Classe von warmen Getränken gehöret auch noch die Chocolade. Da sie nicht so allgemein als die beyden vorhergehenden ist und mehr die Eigenschaften einer Speiße, als eines Getränkes besitzet, so werde ich von ihrem Gebrauch nicht so weitläuftig, als von jenen handeln. Sie war vor der Entdeckuug von America noch gar nicht bekannt, und erst um die Mitte des vergangenen Jahrhunderts fieng sie an, in Europa gebräuchlich zu werden. Die ersten Arten ihrer Zubereitung, waren mit einer Menge Weitläuftigkeiten verbunden, heut zu Tage aber macht man sie ungleich einfacher und besser, auch ist es gleich viel, von was vor einem Orte man sie kommen lässet. So lange sie noch in Tafeln

 ist,

v) S. dessen Werk, welches Neo Thea betitult ist.

ist, sind ihre vornehmsten Bestantheile der Kern einer Frucht, die in Westindien, vorzüglich aber in Neuspanien wächst. Dieser ist etwas dicker und röthlichter als eine Mandel, der er übrigens an Gestalt und Farbe gleich kömmt. Die Frucht, in welcher diese Kerne ohngefähr bey sechzig liegen, ist wie ein Kürbis, und ihr Baum nebst dessen Blättern, sollen sehr viele Aehnlichkeit mit dem Citronenbaum haben.

Wenn die Chocolade blos aus den Cacaobohnen und Zucker gemacht ist, so wird sie Gesundheits-Chocolade genennet und ist allerdings sehr zuträglich, weil sie alsdenn den Körper mit nahrhaften Theilen erfüllet und die verlorenen Kräfte wieder ersetzet, ohne das Blut zu erhitzen. Alle diese Wirkungen, muß sie aber in einen noch höhern Grad hervorbringen, wenn sie mit Milch und nicht mit Wasser gekocht wird, indem diese schon an sich nahrhaft und ungleich nahrhafter als Wasser ist. Da die Chocolade ausser den Cacaobohnen, gemeiniglich noch einen Zusatz von Gewürzen, sonderlich aber den Schoten der Vanille, Zimmet und Nelken hat, welche sämtlich viele ölichte, flüchtige, und balsamische Theile besitzen, die sich mit unsern Säften vermischen, dieselben auflösen, ihre Bewegung, Hitze und Ausdehnung, nebst der Absonderung des Nervensafts vermehren, mehr Materie zu Absonderung dieses letztern und des Saamens darreichen, die Fäsergen und Adern zu einer lebhaftern Zusammenziehung reitzen und durch ihre zusammenziehende Kraft stärken, so

muß

muß die Chocolade nicht allein die Kraft das Blut zu vermehren besitzen, sondern sie muß solches allemahl noch um so mehr thun, da sie die schon gegenwärtige Masse durch die Ausdehnung vermehret. Aus dem Grund muß sie in allen den Fällen, wo durch eine Verblutung, sie mag auch Namen haben, wie sie nur immer will, zu viel Blut verloren gegangen ist, ungemein zuträglich seyn. Sie vermehret die zum ehelichen Werk nöthigen Kräfte und ist in dieser Rücksicht schwachen Brüdern und solchen, die sich durch allzuöftere Liebesergötzungen entkräftet haben, ungemein zuträglich. Alten ausgemergelten und entkräfteten Personen, deren Entkräftung von unmäßiger Arbeit und Anstrengung des Geistes, oder von Krankheiten herkömmt, ist sie insonderheit heilsam, indem sie bey ihnen den Mangel des Blutes und Nervensaftes dadurch ersetzt, daß sie die Kräfte vermehret.

Endlich erleichtert und befördert, auch die Chocolade die Verdauung nicht allein deshalb, weil sie leicht zu verdauen ist, sondern auch weil sie vermittelst eines in ihr befindlichen flüchtigen Salzes, die Fasern des Magens gelinde reitzet, sie zu einem öftern Zusammenziehen nöthiget und stärket. Die Americaner bedienen sich ihrer, wie Zacut Lusitan anführet w), blos in der Absicht um den schwachen Magen zu stärken, und es kann seyn, daß sie sich dabey ungleich besser befinden, als die Gelehrten bey dem beständigen Gebrauch der Magen-

w) R. a. L. 2. Obs. 17.

Arzeneyen. Alles dieses gilt aber nur bloß von dem mäßigen Genuß dieses Getränkes, denn der Misbrauch desselben kann, vorzüglich aber, wenn der Chocolade zu viele Gewürze beygemischt sind, allerley schädliche Folgen hervorbringen, weil sie alsdenn bey der sitzenden Lebensart der Gelehrten zu vielen Schleim in dem Magen zurückläßet und eine Vollblütigkeit erzeuget, welche zwar an und vor sich noch keine Krankheit ist, doch aber in der Folge, wenn das Blut in starke Wallung und Bewegung gebracht wird, eine fruchtbare Mutter vieler gefährlicher, ja oft tödlicher Krankheiten werden kann. Aus diesen gemeinschaftlichen Gründen, muß die Chocolade von Personen, die ein sehr hiziges Blut haben, oder in Krankheiten, wo viel Hitze zugegen ist, vermieden werden, und es ist dieses allemahl um so nöthiger, wenn sie mit Wein gemacht ist. Gleich nach Tische ist sie niemahlen gesund und kurz vor dem Essen vermindert sie den Hunger und Appetit. Die Frühstunden sind zu ihrem Gebrauch am bequemsten, weil sie alsdenn die Trägheit der Glieder verringert, das Gemüth aufheitert, die Unreinigkeiten des Magens erweicht und aus dem Körper ausführet.

Neun=

Neunter Abschnitt.

Von der Bewegung und Ruhe.

So nöthig und zu Erhaltung des Lebens und der Gesundheit unentbehrlich die Speißen und Getränke waren, eben so nöthig, ja fast traue ich mir zu behaupten, unter allen andern am nöthigsten ist die Bewegung des Körpers. Ganz vortrefflich sagt daher Hippocrates x): ein Mensch, welcher isset, kann unmöglich gesund seyn, wenn er nicht auch arbeitet, und Querzetan räumet dieserwegen mit Recht, den Leibesübungen den Vorzug für allen andern ein. Denn da durch sie die festen Theile unsers Körpers, entweder alle zugleich, oder nur einige bewegt werden, so müssen wir um deswillen, auch die durch die Wirkung der Muskeln verursachte freywillige Bewegung der Lebensgeister, mit Recht zu den Bewegungen unsers Körpers rechnen. Ja, auch sogar das Sitzen und Studieren, ob wir gleich bey selbigem unsern Körper der Ruhe zu überlassen scheinen, muß um deswillen ebenfalls als eine Bewegung angesehen werden, weil durch das damit verbundene Nachdenken, die in der marktichten Substanz des Gehirns befindlichen Lebensgeister, allemahl stär-

x) Hipp. l. 1. de Diaet. §. 1.

ker und schneller als gewöhnlich fortgetrieben werden.

Da nun keine Bewegung unsers Körpers, sie mag auch Namen haben wie sie will, niemahlen, ohne Bewegung der Lebensgeister geschehen kann, und da nur durch diese, wie uns die unumstößlichen Beweise der Physiologie zeigen, alle übrige in unserm Körper befindliche Säfte, flüßig, wirksam und zu fernern Leibesübungen geschickt gemacht werden, ja da sie auch noch ausserdem zu Erhaltung der Stärke und lebendigen Kraft aller Fasern, und folglich auch der Gefäße und aller Eingeweide dienen, und da sie endlich die feinste, leichteste und flüchtigste Feuchtigkeit unsers Körpers sind, so ausserordentlich leicht durch die Schweißlöcher der Haut weggehet, so glaube ich wird hieraus sattsam erhellen, daß sie allemahl in größerer Menge verloren gehen müssen, je häufiger, stärker und länger sie bewegt werden. Dieses letztere findet am meisten bey solchen Gelehrten statt, die mit den Arbeiten des Geistes zugleich die Uebungen des Körpers verbinden, und deshalb unter beständigem Nachdenken, ihren Körper durch Gehen zu bewegen suchen. Allein durch keine Bewegung, und wenn sie auch gleich die heftigste wäre, werden die Lebensgeister schneller und stärker bewegt, und nicht nur eine größere Menge von ihnen, sondern auch von limphatischen, serösen, und andern feinern Theilchen dißipiret, und in der Folge durch den Mangel derselben alle übrige Säfte, weil sie sich mit diesen vermischen, nach und nach

zäher

zäher, dicker, und zu dem gehörigen Durchgange durch die Gefässe ungeschickt gemacht, wovon denn nothwendig die lebendige Kraft, die Stärke und Spannung der Theile vermindert, und nicht nur Verstopfungen, sondern auch eine Schwäche der Eingeweide, nebst einer Menge noch ungleich schlimmerer Zufälle, erzeugt werden müssen.

So schädlich aber eine zu heftige Bewegung unserm Körper ist, eben so schädlich ist es auch im Gegentheil, wenn wir ihn nur selten oder gar nicht üben und durch allzu vieles Sitzen in einer beständigen Unthätigkeit erhalten. Denn durch die Bewegung werden die festen Theile gestärket, die innere Wärme vermehret, der Umlauf der Säfte, die Verdauung und Absonderungen befördert, die Lebensgeister ermuntert, die angehäuften und stockenden Säfte aber zertheilet. Ueberlassen wir uns nun einem sitzenden und unthätigen Leben, so wird dadurch die Geschwindigkeit der sich fort bewegenden Säfte verringert, das Blut aufgelöset, die in ihm enthaltenen geistigen und wirkenden Theilchen frey gemacht, die Spannung und Stärke der festen Theile geschwächt, es erfolgen Verstopfungen, die Theile, welche abgesondert und ausgeführet werden müßen, können nicht in hinlänglicher Menge weggehen und es müßen mit einem Wort alle Krankheiten, welche Folgen eines unreinen und aufgelösten Blutes sind, aus dieser Quelle entspringen.

Um diese Folgen zu vermeiden, muß der Gelehrte das Studieren nothwendig durch solche Be-

wegungen unterbrechen, wobey der Geist von allem ernstlichen Nachdenken ganz frey ist und weder von Sorgen noch andern Leidenschaften bestürmet wird. Aber auch hier ist nöthig, daß sich ein jeder wohl vorsiehet und seinen Körper nach vielem und anhaltenden Sitzen, nicht auf einmahl zu lange und heftig bewegt und solcher Gestalt von einer Ausschweifung in eine andere verfällt. Jede Bewegung muß daher in dieser Rücksicht nur mäßig seyn und allemahl muß durch sie der Körper gestärkt werden. Ferner müßen auch, wie Hippocrates y), Celsus z) und in neuern Zeiten, der unvergleichliche Vörhave sagt a) alle Bewegungen, wenn sie der Gesundheit zuträglich seyn sollen, allemahl da aufhören, wenn man gelinde schwitzt und zwar etwas ermüdet, aber doch nicht abgemattet ist. Denn wenn die Bewegungen so lange fortgesetzt werden, bis ein allzuhäufiger Schweiß hervorgebrochen ist, so werden nicht nur mehrere geistige Theile dissipiret, als abgesondert worden sind, sondern es gehen auch noch über dies durch den heftigen Schweiß eine Menge limphatische, seröse und andere feinere Theilgen aus dem Körper

y) Epidem. VI. 3. 13.

z) De Med. Lib. I Cap. 2.

a) Dieser sagt in seinen Institut. §. 1044. kurz, doch sehr artig: Corporis motus, ad primum usque exortum lenissimi sudoris, vel usque ad sensum incipientis lassitudinis optimus est.

Körper weg und werden auf einmahl ausgeführet. Da sich nun Gelehrte niemahlen stärker bewegen dürfen, bis sie in einen gelinden Schweiß verfallen, dieser aber nicht bey allen und jeden eben zu der Zeit erhalten wird, wo der Körper zu ermüden anfängt, so erfordern alle Bewegungen in Rücksicht der Zeit, der Oerter und der Leibesbeschaffenheit einigen Unterschied.

Schon von den ältesten Zeiten her waren bey Beantwortung der Frage, wenn Gelehrte Bewegungen unternehmen sollen, die Meinungen der Aerzte verschieden. So empfhielet Aristoteles den Sommer, Hippocrates den Winter und Galen jede Zeit die sich für den Körper schickt und seinem Temperament nicht entgegen ist. Im ganzen genommen bleibet immer so viel richtig, daß man sich allemahl im Frühling, Herbst und Winter länger als zur Sommerszeit, wenn die Hitze am größten ist, bewegen kann, weil diese leicht einen zu starken Schweiß erregt, der das Blut und die übrigen Säfte ihres feinsten und geistigsten Theils beraubet, eine ungewöhnliche Mattigkeit, einen gänzlichen Mangel des Appetits, nebst einen beschwerlichen Brennen auf der Brust verursacht und die ganze Maschine in Unordnung bringet. Gelehrte thun daher allemahl wohl, wenn sie zwar den Rath des Hippocrates befolgen und sich im Sommer vor Erhitzung hüten, in dieser Jahrszeit aber ihren Körper auch niemahlen einer gänzlichen, für ihn so gefährlichen Ruhe überlassen, sondern vielmehr im Gegentheil

nach

nach den Vorschriften des Galen leben und sich zu jeder Jahrszeit hinlänglich bewegen. Aber auch hier müßen sie beständig auf die Witterung Rücksicht nehmen und niemahlen dürfen sie es in einer solchen thun, die feucht, trübe, regnerisch und naß, oder zu strenge kalt ist.

Am geschicktesten, sagt Sennert b), ist zu den Uebungen des Körpers diejenige Witterung, wobey die Luft temperirt, rein, hell und nicht mit schädlichen Ausdunstungen geschwängert ist. Denn bey einer solchen ist die Hitze nicht heftig sondern gemäßigt, sie heitert die Lebensgeister auf und erquickt sie, durch sie wird das Blut verdünnet, der Körper bey vollkommener Gesundheit erhalten, und zu allen Verrichtungen geschickt gemacht, sie ist jedem Alter und Temperament nützlich und heilsam.

So wie Gelehrte in Ansehung des Wetters eine Auswahl machen mußten, eben so müssen sie auch, da nicht alle Stunden des Tages zu körperlichen Uebungen gleich geschickt sind, hierin das nemliche beobachten, und immer müssen sie denjenigen, welche für die bequemsten gehalten werden, den Vorzug einräumen. Wenn wir daher die verschiedenen Stunden des Tages betrachten, so finden wir, daß alle Aerzte einstimmig die Morgen- und Abendstunden, wie auch die, so vor der Mittags- und Abendmahlzeit vorhergehen, für den schick-

b) Siehe dessen Inst. l. IV. p. I. cap. 2.

schicklichsten Zeitpunkt zu etwas stärkern Bewegungen halten. Unstreitig verdienen im Sommer die Abendstunden, als wo die Luft mäßig warm ist, allen andern vorgezogen zu werden. Denn wenn der Körper des Abends durch gehörige Bewegung ein wenig ermüdet worden ist, so verfällt er meistentheils in einen ungleich ruhigern und erquickendern Schlaf, als wenn man sich in der Hitze bewegt, oder den ganzen Tag mit Studieren zugebracht hat.

Zur Winterszeit, wo die Tage kurz sind, die Luft aber meistentheils kalt und rauh ist, wird zu den Bewegungen der Gelehrten keine Zeit schicklicher seyn, als wenn sie die Stunden vor der Mittagsmahlzeit hierzu widmen. Niemahlen wird durch eine solche, im Winter vor dem Essen unternommene Bewegung, wenn sie nicht unmäßig und ausserordentlich heftig ist, weder der Körper erhitzt, noch eine Menge geistige Theile durch den Schweiß weggetrieben und ausgeworfen werden. Eben so wird auch dadurch der während des ganzen Vormittags mit Nachdenken und Studieren beschäftigte Geist aufgeheitert, alle ernstliche Gedanken zerstreuet, und die Eßlust vermehret. Nur muß man sich nach jeder solcher vor dem Essen unternommenen Bewegung hüten, daß man sich nicht etwa mit erhitzten Körper zu Tische setzet, sondern allemahl so lange warten, bis alles wieder ruhig worden ist. Es kann daher die auf Universitäten fast durchgängig eingeführte Gewohnheit, im Reiten, Tanzen Fechten u. s. w. Vormittags

Unter-

Unterricht zu geben, nicht genug gelobet werden, und es wäre zu wünschen, daß man Obrigkeits wegen den jungen Studierenden, bey harter Strafe untersagte, gleich nach Tische dergleichen heftige Bewegungen zu unternehmen. Denn diese Uebungen des Körpers, wenn sie des Nachmittags gleich nach dem Essen unternommen werden, sind allemahl der Verdauung schädlich und nachtheilig, indem selbige durch sie allzusehr beschleuniget, die Wirkung des Magens auf die in ihm enthaltenen Speißen vermehret, und ein zu grober Nahrungssaft daraus abgesondert und ins Blut geführet wird. Aber weit entfernt, daß meine Meinung dahin gerichtet wäre, Gelehrten alle und jede Bewegungen sogleich nach dem Essen zu untersagen. Nein, keineswegs; denn sie können ihren Körper ohne allen Nachtheil gelinde bewegen, ja sie müssen dieses so gar thun, wenn sie anders ihren Magen in dem so wichtigen, und zu Erhaltung des Lebens und der Gesundheit so unentbehrlichen Dauungsgeschäfte unterstützen, und nicht in eine Menge Krankheiten verfallen wollen, die unvermeidlich daraus entstehen würden, wenn sie sich sogleich nach dem Essen entweder einer gänzlichen Ruhe überliessen, oder durch Studieren und ernstliches Nachdenken den Verstand und das Gedächtniß anstrengten.

Ferner muß sich auch jede Bewegung nach der verschiedenen Beschaffenheit des Körpers richten, der sich bewegen will. Denn da die Körper der Gelehrten, (wie ich schon oben gesagt habe) höchst

ver-

verschieden sind, und da einige unter ihnen die heftigsten Bewegungen leicht, andere aber im Gegentheil die gelindesten nicht ohne Mühe vertragen können, so müssen auch hierinne einige Regeln beobachtet werden, weil allen Gelehrten, wenn sie anders eine vollkommene und ununterbrochene Gesundheit geniessen wollen, eine zu rechter Zeit unternommene Bewegung, ganz unentbehrlich ist. Nothwendig müssen daher solche, die ein cholerisches Temperament, und folglich wenig Feuchtigkeiten, viel Wärme, und mit einem Wort einen trockenen und saftlosen Körper haben, wie auch andere, so sehr hager sind, alle heftige Bewegungen unterlassen, und ihren Körper nur langsam und mäßig bewegen. Denn da sie nur wenig Feuchtigkeiten haben, so würden durch den vermehrten Schweiß mehrere Säfte verloren gehen, als der Körper ohne Nachtheil entbehren kann, die Trockenheit würde vergrößert, eine Schärfe der Säfte nebst einer Schwäche des ganzen Körpers erzeugt, und ausserdem noch, wegen des mit der heftigen Bewegung verknüpften geschwindern Athemholens, die Hitze des ganzen Körpers vermehret werden.

Gelehrte im Gegentheil, die ein phlegmatisches Temperarnent und folglich wenig Wärme aber viele Feuchtigkeiten haben, müssen sich nicht nur öftere, sondern auch heftigere Bewegungen machen, weil ihre Körper einen Ueberfluß an feuchten Theilen besitzen. Aus dem Grunde können sie sich niemahlen zu viel bewegen und wenn auch gleich bey ihnen durch die Bewegung, die Geschwindigkeit

des Athemholens, die Hitze und der Schweiß, vermehret werden, so kann doch alles dieses keine schädlichen Folgen nach sich ziehen, indem dadurch blos die überflüßigen Säfte ausgetrieben werden, nur muß jeder von ihnen allemahl darauf sehen, daß alles ohne Ermattung geschiehet. Personen, die einen robusten Körper und starke Muskeln haben, oder sehr fleischicht sind, von diesen sollte man glauben, daß sie wegen des stärkern Zusammenhanges der festen Theile ihres Körpers, öftere und stärkere Bewegungen ohne nachtheilige Folgen unternehmen und vertragen könnten, als andere, bey welchen er nur schwach ist. Allein ganz unläugbare sowohl physiologische als pathologische Gründe überzeugen uns hinlänglich davon, daß bey einer solchen Beschaffenheit des Körpers der Umlauf des Blutes beschleuniget, eine Wallung in selbigem erzeugt und sein feiner, geistiger, seröser und lymphatischer Theil, allzu sehr vermindert wird. Um deswillen thun dergleichen fleischichte Gelehrte immer besser, wenn sie sich aller heftigen Bewegungen enthalten und die gelindern vorziehen. Aber auch dieser dürfen sie sich ebenfalls nicht anhaltend, sondern nur so bedienen, daß sie öfters darzwischen ausruhen, damit sie nicht von einem Keichen und starken Schweiß befallen werden, weil beyde, statt der gelinden Ermüdung, eine ausserordentliche und heftige Mattigkeit zur Folge haben.

Fette Körper dürfen sich besonders im Anfange niemahlen zu heftig bewegen, indem sonst die

von

von Fett zusammengedrukten Gefässe das Blut nach schwächern Theilen vornemlich aber nach dem Kopf pressen, wovon denn öfters allerhand schädliche Folgen entstehen. Allezeit aber müßen sie, wegen der zähen und schwerer aufzulösenden Theile ihrer Säfte, diese gelinden Bewegungen öfterer, als fleischichte, wiederholen und niemahlen dürfen sie zu heftig seyn. Denn durch übertriebene Leibesübungen und den damit verbundenen Schweiß, werden hauptsächlich eine Menge subtiler Feuchtigkeiten aus dem Körper getrieben und diejenigen, welche von gröberer Beschaffenheit sind und daher nicht sogleich durchkommen können, bleiben zurück, nehmen wegen Mangel des Blutwassers einen höhern Grad der Schärfe an, setzen sich fester und machen an verschiedenen Orten Verstopfungen. Eine gelinde und oft wiederholte Bewegung des Körpers, ist daher in diesem Fall am zuträglichsten, weil hierdurch nicht allein weniger Feuchtigkeiten ausgeführet, die Menge des Blutwassers nicht zu sehr vermindert, sondern auch die dickern und gröbern Theilgen, nach und nach feiner, beweglicher und zur Ausführung geschickter gemacht werden.

Hat im Gegentheil der dicke und breitschulterichte Körper eines solchen fetten Gelehrten ein blasses, aufgedunstenes Aussehen, so sind bey einem solchen die Fasern schlaff, mehr weich, die Blutgefäße aber kleiner und enger. Da mit einer solchen Beschaffenheit des Körpers, allemahl wenig Wärme, viele Feuchtigkeit und folglich ein pflemati-

sches Temperament unzertrennlich verknüpft ist, so vertragen diese, so wie alle Phlegmatici, eine stärkere und oft wiederholte Bewegung, ohne allen Nachtheil.

Eben so müßen sich auch diejenigen Gelehrten, welche oft stark gewürzte Speißen essen, mehr Bewegung als andere machen, und immer ist es für ihre Gesundheit mit beträchtlichen Vortheilen verbunden, wenn sie ihren Körper täglich und zwar vor der Mittags- und Abendmahlzeit bis zu einem gelinden Schweiß bewegen. Nur dadurch werden die, von dem zu häufigen Genuß der Speißen im Magen zurück gebliebenen zähen und schleimichten Feuchtigkeiten, die ihn in der Folge einen Theil seiner Reizbarkeit berauben und die wollüstige Empfindung des Hungers unmerklich machen, aufgelöset, verdünnet und der entledigte Magen geschickt gemacht, uns an den Genuß neuer Speißen zu erinnern. Ferner müßen auch Gelehrte bey den Bewegungen, die sie unternehmen wollen, auf ihr Alter Rücksicht nehmen, weil dieses immer einige Verschiedenheit derselben erfordert. So dürfen sich alte und sehr bejahrte Leute, als bey welchen die natürliche Wärme nur schwach ist, wenigere und schwächere Lebensgeister abgesondert werden, wo ohnedies schon alle Feuchtigkeiten einen Hang zur Verderbniß haben und der gröste Theil der Säfte vertrocknet, niemahlen heftig, sondern nur gelinde bewegen. Denn da die Bewegung, wie ich schon oben gesagt habe, die innere Wärme vermehret, den Umlauf der Säfte

be-

befördert und mit einem Wort, jede Absonderung und Ausleerung verstärket, so würden Alte und schon abgelebte Körper, ihrer wenigen geistigen und wässerichten Theile dadurch beraubet und ihre ohnedies schon ganz entkräftete Maschine, durch die zu heftige Anstrengung der allzustrammen und zu willkührlichen Bewegungen des Körpers ganz unfähigen Muskeln, völlig abgemattet und zu fernern Leibesübungen ungeschickt werden.

Jungen und robusten Personen schadet zwar keine Bewegung so leicht, sie mag auch Namen haben wie sie will, und bey ihnen werden die verlorenen geistigen und andern Feuchtigkeiten mit einer unglaublichen Geschwindigkeit wieder ersetzt. Allein auch unter diesen müßen diejenigen, so vollblütig sind, alle heftige Bewegungen unterlassen, weil sonst das Blut nur gar zu leicht in Wallung gesetzt, die Blutgefäßgen in diesem oder jenen Theile stark ausgedehnet oder zerrissen und solcher Gestalt Blutflüssen der Weg gebahnet werden kann. Alle diese traurigen Folgen, welche eine zu heftige Bewegung des Körpers verursacht, entstehen noch ungleich eher und leichter bey solchen Subjecten, deren Vollblütigkeit sich nicht über den ganzen Körper erstrecket, bey welchen sich aber das Blut wegen vorhandener Verstopfungen, in den zurückführenden Blutgefässen eines oder des andern Theils zu sehr angehäufet hat, welche Anhäufung Congestion genennet wird und bey solchen die eine Verstopfung der Hämorrhoiden oder andere Obstructionen im Unterleibe haben, nach

den obern Theilen nemlich nach der Brust und dem Kopf am öftersten erfolgen.

Da die Bewegungen die Eßlust vermehren, so wird es nicht ganz überflüßig seyn, wenn ich noch bemerke, daß sich Gelehrte niemahlen von dem unrechten und der Gesundheit höchst widrigen Vorurtheile, als ob sie desto öfterer und anhaltender seyn müsten, wenn sie mit doppelten und vermehrten Appetit essen wollten, dürfen hinreissen lassen. Denn da keine Bewegung, welche die gehörigen Grenzen überschreitet, ohne nachtheilige Folgen für die Gesundheit unternommen werden kann, so würden solche Gelehrte, welche, die durch unmäßige Bewegung des Körpers und seiner Glieder hervor gebrachte und vermehrte Eßlust, für eine heilsame Wirkung derselben hielten, sich zu ihrem eigenen Nachtheil selbst hintergehen, und selbige vielleicht täglich so lange wiederholen, bis sie durch ihre wankende Gesundheit vom Gegentheil überzeugt würden.

Aus dem vorhergehenden erhellet hinlänglich, daß wir unsern Körper niemahlen bewegen können, ohne zugleich den Umlauf des Blutes und aller andern Säfte zu beschleunigen. Ist nun die unternommene Leibesübung zu stark und anhaltend, so muß sich nicht nur das Blut mit vermehrter Geschwindigkeit fort bewegen, sondern es müßen auch die in ihm enthaltenen gallerichten und nehrenden Theile aufgelöset, verdünnet und solcher Gestalt geschickter gemacht werden, bey verstärkter Ausdünstung, oder durch eine andere Ausleerung auf

einmahl aus dem Körper wegzugehen. Ferner müßen auch noch durch diesen Verlust an Feuchtigkeiten alle Säfte schärfer werden, wovon denn auch der Magensaft eine ungleich schärfere und reitzendere Beschaffenheit bekommen und der durch die zu heftige Bewegung des Körpers erregte Appetit, aus diesen beyden gemeinschaftlichen Quellen entstehen muß.

Endlich hängen auch noch die nützlichen und schädlichen Folgen jeder Leibesübung von dem Ort und der Luft ab, worinne man sie unternimmt. Wir wissen nemlich durch die Erfahrung unterstützt, daß die Wärme unsern Körper erhitzet; bewegen wir ihn nun an einem Orte, der von einer zu warmen Luft durchwehet wird, so kann dieses niemahlen geschehen, ohne daß die Wärme das Blut verdünnet, die geistigen und andern feuchten Theile dissipiret, und dem Körper desto mehrere Feuchtigkeiten entziehet, je trokner sie ist. Dieses allein ist die Ursache, warum jede Bewegung desto gemäßigter und schwächer seyn muß, je wärmer und trockner die Luft ist, in der man sie unternimmt. Am meisten aber müßen Gelehrte im Sommer, als wo die Luft größtentheils eine solche Beschaffenheit hat, allemahl darauf Rücksicht nehmen, daß sie ihren Körper wo möglich an einem solchen Orte bewegen, wo die brennenden Strahlen der Sonne nicht hinfallen, oder wo sie doch wenigstens durch die schattichten Aeste der Bäume vor ihrem Anprellen geschützt werden. Eben so darf auch denjenigen, welche sich zu dieser Jahrs-

zeit in ihren Häusern bewegen wollen, nicht jedes Zimmer gleichgültig seyn, sondern sie müßen hierzu allemahl ein geräumiges, gegen Mitternacht gelegenes erwählen.

Körpern, die scharfe und verdorbene Säfte haben, schaden allzu starke Bewegungen, am meisten aber, wenn sie lange und anhaltend sind, oder wenn man sie in einer warmen mit feuchten Theilen geschwängerten Luft, dergleichen im Frühling und Herbst am öftersten wehet, unternimmt. Denn durch die Heftigkeit der Bewegung werden eine Menge solcher fehlerhafter und scharfer Theile entwickelt, wirksam gemacht und den serösen und lymphatischen Feuchtigkeiten, welche durch die natürliche Wärme in einen flüchtigen Dunst aufgelöset werden und in Gestalt der unmerklichen Ausdünstung aus unserm Körper weggehen, beygemischt. Allein diese schädlichen Theile können wegen der feuchten Beschaffenheit der Luft, als welche die unmerkliche Ausdünstung vermindert, nicht hinlänglich ausgeführet werden, woher es denn geschiehet, daß sie in dem Körper, vorzüglich aber in den wässerichten Säften zurück bleiben und nicht nur der Zunder von allerhand Ausschlägen der Haut, als Flechten, Krätze und dergleichen werden, sondern wir müßen sie auch öfters, als die Ursache von Fiebern, Entzündungen, Kopfschmerzen, Schlagflüssen und andern ähnlichen Krankheiten anklagen.

Aus allen diesen so eben angeführten Gründen thun daher Gelehrte allemahl besser, wenn sie sich

im Frühling und Herbst, wo ohnedem die Tage oftmahls trübe sind, die so nöthige Bewegung in ihren Häusern zu verschaffen suchen, bey einem hellen und heitern Himmel aber dürfen sie keinen Tag vorbey gehen lassen, ohne ihren Körper in den Stunden vor dem Mittagsessen in freyer Luft bewegt zu haben, indem jede in derselben unternommene Leibesübung, allezeit mit ungleich größern Vortheilen verbunden ist, als wenn sie die übele Witterung nöthiget im Hause herum zu laufen, oder in der Stube auf und abzugehen. Denn die Einflüsse des Aethers in unsern Körper sind von einer bewundernswürdigen Macht. Läuft man nun im Hause herum, oder gehet man in der Stube auf und und nieder, so hat man davon bey weitem keine so großen Vortheile für die Gesundheit zu erwarten, als wenn man sich in freyer Luft bewegt, und sonderlich im Sommer die geistigen und balsamischen Düfte, womit sie geschwängert ist, einathmet. Das Gemüth wird dadurch ungemein aufgeheitert, der Körper erquickt, und jede Art der Leibesübungen wirket mit bessern Erfolg auf die Gesundheit.

So nachtheilig es aber für die Gesundheit war, wenn sich Gelehrte in einer warmen und feuchten Luft unmäßig bewegten, eben so schädliche Folgen kann auch eine zu heftige Bewegung nach sich ziehen, wenn sie in einer kalten Luft unternommen wird, und immer müssen diese noch um ein großes vermehret werden, wenn die kalte Luft zugleich feucht ist, und eine Menge Wassertheile enthält.

Es wird kaum nöthig seyn, daß ich hier die Art und Weise anführe, wie eine solche Luft während der heftigen Bewegungen des Körpers, ihre feindseligen Wirkungen in demselben ausübet. Denn da sie nicht nur die Fasern der Haut, sondern auch die Nerven und Gefässe reitzet, so ziehen sich diese zusammen und treiben das Blut mehr nach den innern Theilen, die durch heftige Bewegungen freygemachten und auszuführenden unreinen und scharfen Theile aber, so bey einer warmen und trockenen Luft durch die Ausdunstung aus dem Körper weggehen, werden durch die Kälte verdicket, und es entstehen aus dieser Quelle nicht unselten Stockungen und Verstopfungen, welche oftmahls den edelsten Theilen Schaden zu fügen.

Da ich schon oben erwehnte, daß Gelehrte an jedem Tage ihren Körper bewegen müßten, so ist dieses auch bey der ungünstigsten Witterung nothwendig, und niemahlen dürfen sie sich durch diese von der täglichen Bewegung abhalten lassen, nur müssen sie immer die starken Eindrücke einer kalten und zugleich feuchten Luft klüglich zu verhüten suchen. Dieses letztere geschiehet vornemlich, wenn sie es nicht in ihr sondern in einem gegen Mittag gelegenen, ungeheizten und geräumigen Zimmer thun, das von den dann und wann hervorbrechenden Strahlen der Sonne erleuchtet wird. Ein solches Zimmer ist hierzu ungleich geschickter, als die mit einer Menge feuchter Theile geschwängerte Luft, oder ein anderes, so durch das Heitzen erwärmet worden ist.

End-

Endlich müssen auch Gelehrte bey ihren Bewegungen alle heftige Winde, am meisten aber die, so von Mitternacht kommen und sehr kalt sind, ingleichen alle dicke, mit Dünsten beschwerte und nebelichte Luft, so viel möglich vermeiden, und ihre Leibesübungen zu einer solchen Zeit in ihren Häusern unternehmen. Unstreitig ist die helle Witterung, wenn sie weder zu heiß noch zu kalt, sondern mäßig trocken ist, zu den Bewegungen am geschicktesten und der Gesundheit am zuträglichsten. Denn nur durch diese werden die Lebensgeister erquicket, die Thätigkeit des Geistes erhöhet und die unmerkliche Ausdunstung gehet in ihr am besten von statten. Gelehrte, welche bey einer solchen Witterüng, die so nöthigen Leibesübungen unterlassen, ihre einige Zufriedenheit an ihrem Schreibetische finden, und bey allen Schönheiten der Natur unempfindlich sind, handeln niemahlen klüglich, und ihr Körper und Gesundheit wird durch diese Lebensart in kurzem zerstöret.

Aber auch in Rücksicht der verschiedenen Arten der Bewegungen muß nothwendig eine Auswahl gemacht werden, und es thut ein jeder wohl, wenn er sich blos diejenigen erwehlet, so seinem Geschmack gemäß sind, weil immer ein großer Theil von ihrem sonst so heilsamen Nutzen verschwindet, wenn man sie ohne Vergnügen unternimmt. Ueberhaupt müßen Gelehrte, als mit deren Lebensart sehr viele Ruhe verbunden ist, ihren Körper mehr als andere bewegen. Vorzüglich aber müssen diejenigen unter ihnen, so stark essen, diese Regel auf

das

das genaueste befolgen, damit nicht durch Unterlassung der zu Verdauung der Speißen höchstnöthigen Leibesübungen, auch die leichtesten Nahrungsmittel bey ihnen in Unreinigkeiten verwandelt werden. Allemahl aber muß dieses eine der vornehmsten Regeln seyn, so sie dabey zu beobachten haben, daß sie sich ihrer weder mit Heftigkeit noch anhaltend bedienen.

Fast halte ich die Erinnerung für überflüßig, daß sich Gelehrte, wenn sie erhizt sind, nicht sogleich in einer kalten oder Zugluft umkleiden, oder kaltes Wasser trinken dürfen. Denn nicht zu gedenken, daß die zuvor ausgedehnten Gefässe dadurch plötzlich zusammen gezogen werden, und eine entzündliche Stockung daraus entstehen kann, so wird auch der größte Theil der durch die unmerkliche Ausdunstung auszuführenden Unreinigkeiten solcher Gestalt zurückgetrieben, und die Blutmasse verdorben, wovon denn die tödtlichsten Krankheiten, als gefährliche Entzündungen, die Gicht, Schwindsucht, Herzgewächse, ja sogar oftmahls ein schleuniger und plötzlicher Todt verursacht werden. Eben so müssen sie sich auch auf das sorgfältigste hüten, daß sie sich nicht schleunig, sondern nur nach und nach von der Bewegung zur Ruhe begeben, und immer müßen sie den Grad der erstern nur allmählig verringern. Da ich hier nicht von der Ruhe rede, welche der Mensch im Schlafe geniesset, sondern von derjenigen, der wir unsern Körper nach freyer Willkühr im wachenden Zustande überlassen, so würde es eine unnütze

Be-

Beschäftigung seyn, wenn ich hier, wo die Natur die beste Lehrmeisterin ist, durch eine Menge Regeln Anweisung geben wollte, wie man sich, durch die Bewegung ermüdet, der Ruhe bedienen müste, und ich werde um deswillen hiervon fast gänzlich schweigen, und nur von den verschiedenen widernatürlichen Lagen des Körpers, unter und bey dem Studieren, als wobey derselbe ruhet, und die allemahl einen nicht geringen Einfluß auf das Leben und die Gesundheit der Gelehrten haben, etwas erwehnen.

Wenn wir die verschiedenen Lagen des Körpers bey dem Studieren betrachten, so finden wir, daß selbiges entweder im Sitzen, oder im Stehen, oder im Liegen geschiehet. In diesen Stellungen haben die Glieder eine verschiedentlich veränderte widernatürliche, und der Gesundheit mehr oder weniger zuträgliche Lage. Das Sitzen ist unter diesen verschiedenen Lagen diejenige, in der sich Gelehrte meistentheils befinden, sie mögen lesen, oder nachdenken, oder schreiben. Da diese Art zu studieren den gelehrtesten und geschicktesten Männern am meisten eigen ist, so wird von diesen nicht nur gesagt, daß sie eine sitzende Lebensart führen, sondern da es auch, wenn es zu lange fort dauert oder nicht mit der gehörigen Vorsichtigkeit unternommen wird, eine Menge beschwerlicher Krankheiten, am öftersten aber die Hypochondrie erzeuget, so hat man es um deswillen, von allen Zeiten her als die Ursache dieser Krankheit angesehen,

sehen, und dieses Uebel die Krankheit der Gelehrten genennet.

Diesen so eben angeführten Satz finden wir auch wirklich in der Erfahrung gegründet. Denn so wie überhaupt jeder Mangel an Bewegung der Gesundheit sehr leicht dadurch schädlich wird, daß er die ausdehnende Kraft der Gefäße und folglich auch den Umlauf aller Säfte unsers Körpers schwächt, und solcher Gestalt den zu Erhaltung der Gesundheit so nöthigen und unentbehrlichen Absonderungen und Ausleerungen Nachtheil bringet, eben so gilt dieses auch von dem langanhaltenden Sitzen, als bey welchem unser Körper ruhet, und das, wenn es nicht mit Vorsichtigkeit unternommen wird, allemahl eine Menge Krankheiten nach sich ziehet, und nach sich ziehen muß. Hierzu kömmt noch, daß dergleichen Gelehrte, die im Sitzen studieren, meistentheils ihren Gedanken so sehr nachhängen, daß sie nur selten die einmahl angenommene Lage des Körpers und seiner Glieder verändern, und gleichsam auf einige Stunden dem Stuhle und den Büchern angeheftet sind. Nothwendig muß daher durch dieses anhaltende Sitzen, als wobey der Körper eine der Natur nicht angemessene Stellung hat, der Umlauf des Blutes durch die Füße nicht nur langsamer geschehen, diese taub werden und einschlafen, sondern es muß auch durch die verminderte Bewegung des Blutes, der Grund zu verschiedenen Krankheiten dieser Theile gelegt werden.

Allein

Allein weit entfernt, daß dieses die einzigen schädlichen Folgen seyn sollten, so das anhaltende Sitzen hervorbringet. Denn die Erfahrung überzeuget uns hinlänglich, daß es Gelehrten desto schädlicher und eine desto fruchtbarere Mutter von einer Menge Krankheiten wird, jemehr der sitzende Gelehrte seinen Körper vorwärts bücket. Durch diese hervorhängende Lage werden nemlich alle Eingeweide und Gefässe des Unterleibes und der Brust zusammengepresset, und mit einem Wort die hartnäckigsten Verstopfungen erzeugt, die in der Folge die Hypochondrie, Hämorrhoiden, Herzpolypen, Krampfadern, und eine Menge anderer gefährlicher Uebel hervorbringen. Mit Recht siehet daher Ramazini und Lanzisius dieses als die Ursache an, warum ausser den Gelehrten auch noch die Schuster und Schneider österer als andere die kein sitzendes Leben führen, diesen Krankheiten unterworfen sind.

Da das Vorbücken des Körpers bey dem Studieren meistentheils alsdenn am häufigsten geschiehet, wenn der Tisch und Stuhl in Ansehung der Höhe kein gehöriges Verhältniß haben, so müßen alle diejenigen Gelehrten, welche die eben angeführten schädlichen Folgen vermeiden wollen, immer darauf sehen, daß der Stuhl in Ansehung der Höhe eine solche Beschaffenheit hat, daß der darauf sitzende Gelehrte mit gerade aufgerichteten Körper die auf dem Tisch liegenden Bücher lesen und bequem schreiben kann. Ausserdem entstehet hiervon

noch ein anderer Vortheil, der nicht minder wichtig als jener ist, daß sich nemlich solche Personen die Augen nicht verderben und nicht so leicht mit Blehungen beschweret werden.

Ferner ist es auch für die Gesundheit von größten Nutzen, wenn Gelehrte die Stellung des Körpers im Sitzen oft verändern und solcher Gestalt einer Menge Krankheiten vorbauen, die zuverläßig daraus entstehen würden, wenn sie immer die nemliche beybehalten wollten. Um diese Absicht zu erreichen, kenne ich kein vortrefflicheres Mittel, als daß sie Unzers Rath befolgen und ihre abhängige Schreibtische alle vierzehn Tage oder vier Wochen auf eine andere Stelle bringen. Endlich muß auch noch jeder darauf Rücksicht nehmen, daß er nicht anhaltend und viele Stunden hinter einander sitzet, sondern daß er, nachdem er eine Zeitlang gesessen hat, entweder ein wenig stehet, oder seinen Körper gelinde beweget, weil sonst bey Unterlassung dieser Regel, die nachtheiligsten Folgen für die Gesundheit hiervon entstehen.

Da schon vor mir mehrere Aerzte Gelehrten den Rath gegeben haben, nicht anhaltend zu sitzen, sondern durch Stehen diese Lage bisweilen zu verändern, so ist dieses sonder Zweifel die Ursache, warum verschiedene unter ihnen geglaubt haben, sie könnten allen den nachtheiligen Folgen und Krankheiten, so das sitzende Leben hervorbringet, am leichtesten vorbauen, wenn sie statt des Sitzens das Stehen erwählten, und vor einem hohen Pult stehend lesen und schrieben. Es kann zwar nicht ge-

geleugnet werden, daß diese Lage des Körpers, wenn sie zur Abwechselung nur so lange beybehalten wird, bis der Körper zu ermüden anfängt, Gelehrten unschädlich, ja so gar oft heilsam ist. Allein wenn sie vor beständig und gewöhnlich fortgesetzet wird, so verschwindet meistentheils ihr sonst so heilsamer Nutzen, und es müßen eine Menge Unbequemlichkeiten hieraus entspringen. Denn niemahlen kann das Stehen ohne eine heftige Spannung und Ausdehnung aller Muscеln geschehen, und immer wird hiervon ein stärkerer und häufigerer Zufluß des Nervensafts nach diesen gespannten Theilen verursacht, wovon der Körper geschwächt und die Gesundheit verletzt werden muß. Im ganzen genommen, können junge, starke und robuste Personen, ohne alle nachtheilige Folgen mehr stehen als schwache und alte, bey welchen sehr leicht geschwollene Füße, eine Steifigkeit der Kniee, und alle Arten der Gichten hiervon hervorgebracht werden. Doch thun auch diese immer besser, wenn sie sich, nachdem sie eine Zeitlang gestanden haben, niedersetzen, oder an etwas lehnen. Ferner muß auch noch ein jeder darauf Rücksicht nehmen, daß er unter dem Stehen seinen Körper immer gerade und aufrecht hält und ihm weder vorwärts, noch nach der einen, oder der andern Seite neiget, weil sonst bey Vernachläßigung einer dieser Regeln, auch die jüngsten und stärksten Körper sehr leicht den nemlichen Zufällen unterworfen sind, wovon alte und schwächliche Personen befallen werden. Denn im ganzen genommen scheinet der Rückfluß

des Blutes aus den untern Theilen, von dem Stehen noch allemahl ungleich mehr zu leiden, als von anhaltenden Sitzen, da die angestrengten Musceln der Schenkel und Füße, die zwischen ihnen liegenden Blutadern ausserordentlich drucken, ihren Durchmesser verengern und solcher Gestalt eine Stockung des in die Höhe steigenden Blutes verursachen.

Endlich haben auch noch verschiedene phlegmatische Gelehrte die Gewohnheit, daß sie sich, nachdem ihr Körper eine Zeitlang in dieser so eben angeführten Lage gewesen und ein wenig ermüdet worden ist, auf das Bette legen und liegend studieren. Allein ob es zwar gleich unzweifelhaft ist, daß das Liegen dem Körper die erquickendste und beste Ruhe giebt, und obgleich bey diesem kein so starker Einfluß des Nervensafts in die Musceln nöthig ist, als wenn der sitzende und stehende Körper beständig in einer geraden Stellung erhalten wird, und obgleich endlich Gelehrte in dieser Lage, Bücher, die nicht allzugroß sind, ganz bequem lesen und sich ihren Gedanken am besten überlassen können, so ist diese Stellung des Körpers bey dem Studieren, einzig und allein für schwache, kranke, alte und solche Subjecte, die mit geschwollenen Füßen, Gicht, Stein, Brüchen und anderen ähnlichen Krankheiten beladen sind. Alle diese können und müßen sich so gar, weil ihr kranker Körper das anhaltende Sitzen und Stehen nicht aushalten würde, bisweilen niederlegen und in dieser Lage des Körpers ihr Studieren verrichten.

Allein junge, starke und robuste Personen, dürfen sich im wachendem Zustande dieser Stellung niemahlen bedienen, weil sie gemeiniglich in kurzen den Schlaf herbey locket und leicht zur Faulheit verleitet.

Hier werden mir meine Leser erlauben noch zu bemerken, daß Gelehrte niemahlen über zwey Stunden in einer dieser so eben angeführten Lagen verbleiben dürfen, sondern daß sie allemahl mit Verlauf dieser Zeit, entweder eine andere erwehlen, oder was noch vortheilhafter ist, sich ein wenig bewegen müßen. Denn da eine anhaltende Ruhe dem Körper allezeit schädlich und eine unerschöpfliche Quelle von Krankheiten ist, so müßen aus dieser Ursache, Ruhe und Bewegung mit einander abwechseln und in dem genauesten Verhältniß stehen, so daß der Körper niemahls länger ruhen darf, als zu Ersetzung der durch Bewegung und Arbeit verlorenen Kräfte nöthig ist. Allein da keine Regel ohne Ausnahme statt findet, so müßen auch schwache und kranke Subjecte allemahl davon ausgenommen werden; junge und gesunde Personen aber, müßen diesen Satz immer in Anwendung bringen, wenn sie anders Neigung zum Müßiggang und Faulheit verhüten wollen.

Zehnter Abschnitt.
Vom Schlaf und Wachen.

Zu den sogenannten un- oder nicht natürlichen Dingen, als welche Gelehrten zu Erhaltung des Lebens und der Gesundheit unentbehrlich sind, gehöret auch noch der Schlaf und das Wachen, und es erfordern diese eben sowohl als die vorhergehenden, eine vernünftige und den Regeln der Lebensordnung angemessene Einrichtung. Ohne Schlaf kann der Mensch eben so wenig als ohne Essen und Trinken leben, und kein Schriftsteller führet Beyspiele an, daß das menschliche Leben ohne Schlaf hätte bestehen können. Die Gründe der Arzneywissenschaft geben uns die Ursachen von der Nothwendigkeit des Schlafs an die Hand. Denn alle Kräfte die gewisse Grenzen haben werden ermattet, wenn sie zu lange, oder zu viel wirken müßen, ja sie gehen verloren und werden gänzlich zernichtet, wenn sie nicht bisweilen darzwischen ruhen können. Allein nichts als der Schlaf kann diese Ruhe bewirken. Dieser giebt den abgematteten Körper die verlorenen Kräfte wieder, macht die Menschen zu ihren gewöhnlichen Arbeiten von neuen geschickt, und was noch mehr ist, auch sogar der Geist wird durch ihm erquickt und zum Nachdenken und allen andern Verrichtungen desto thätiger gemacht, mit einem Wort; nichts

ist dem Menschen zu Erhaltung seines Lebens und seiner Gesundheit nützlicher und nöthiger, als ein mäßiger Schlaf.

Allein so wohlthätig der Schlaf für unsern Körper ist, eben so schädlich und entkräftend wird er auch im Gegentheil, wenn man sich ihm unmäßig überläßt. Es ist bekannt und die tägliche Erfahrung überzeuget uns hinlänglich davon, daß zu langes Schlafen bey allen Menschen, vorzüglich aber bey Gelehrten, nicht nur eine Schwere und Dummheit des Kopfs verursachet, sondern daß es auch alle Glieder matt und träge macht, und sowohl dem Körper als den Geiste diejenige Munterkeit entziehet, die nur der mäßige Gebrauch darüber zu verbreiten fähig ist. Ganz vortreflich sagt daher Seneca c), der Schlaf ist zur Erholung nöthig, wenn man ihn aber Tag und Nacht fortsetzet, so ist er der Todt. Denn da durch allzu langes Schlafen, der Einfluß des Nervensaftes oder der sogenannten Lebensgeister, als wovon alle Bewegung und Stärke ursprünglich herrühret, allzusehr geschwächt wird, das Blut aber nur wenig flüßige und geistige Theile bekömmt, und da endlich bey unmäßigen Schlafen der Körper zu stark ausdunstet, so müssen hiervon nicht nur die Säfte dick und schleimicht, sondern es muß auch einer Menge langwieriger Krankheiten der Weg gebahnet werden.

c) L. de T. a. pag. 333.

Da nun ein mäßiger Schlaf so heilsam, und zu Erhaltung der Gesundheit so unentbehrlich ist, indem während desselben diejenigen Feuchtigkeiten in hinlänglicher Menge abgesondert werden, die den Körper seine gehörige Nahrung, Munterkeit, Schmeidigkeit, und Geschicklichkeit zu seinen Verrichtungen mittheilen, und welche, wie uns die Erfahrung lehret, von der Ruhe ohne Schlaf nicht in hinlänglicher Menge erzeugt werden können, so wird von selbst hieraus folgen, daß langes und anhaltendes Wachen unsern Körper ausserordentlich schwächen und entkräften muß, weil alsdenn die Lebensgeister zu geschwind und anhaltend bewegt und in grösserer Menge verzehret werden. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn von allzu vielen Wachen die Werkzeuge der Empfindung und Bewegung leiden, deren Kräfte erschöpft, die Nervenfäden abgerieben, und in denselben unordentliche von der Seele unlenkbare Schwingungen hervorgebracht werden? Und muß wohl hiervon nicht das Dauungs-Geschäfte verderben, die Farbe des Gesichts erbleichen, die Augen einfallen, trübe und traurig aussehen, und der ganze Körper saftlos und entkräftet werden?

Alle diese so schädlichen Folgen können Gelehrte sehr leicht vermeiden, wenn sie mäßig und nur so lange schlafen, bis die verlornen Kräfte wieder ersetzt sind, und sie sich am ganzen Körper leicht, munter, und zu allen Verrichtungen geschickt finden. Die zu dieser Ansammlung neuer Kräfte nöthige Zeit, kann aber wegen der so

höchst

höchst verschiedenen Constitutionen der Menschen, fast niemahlen allgemein bestimmt werden, wie denn überhaupt in dem ganzen weitläuftigen Felde der Arzneywissenschaft, nichts so sehr auf Muthmassungen gebauet ist, als die Bestimmung der Menge, bey einzeln Sachen. Fast alle Aerzte behaupten einstimmig, daß für einem jungen, erwachsenen und robusten Gelehrten, sieben Stunden völlig hinreichend wären, ja verschiedene unter ihnen gehen so gar so weit, daß sie den Zeitpunkt wo Gelehrte nicht mehr schlafen dürfen, bey allen und jeden ohne Ausnahme, auf sieben Stunden setzen. Allein fast halte ich davor, daß eben so wie sich nicht bestimmen läßt, wie viel Speißen und Getränke ein Mensch täglich zu sich nehmen soll, daß es eben so wenig auch angehe, gewisse Stunden anzugeben, welche vor alle Menschen und zu allen Zeiten zum Schlafen hinreichend sind. Es ist zwar andem, die Gesundheit eines erwachsenen Menschen, kann bey einem Schlaf von sieben Stunden, binnen Tag und Nacht, vollkommen bestehen, es folgt aber keineswegs hieraus, daß nicht auch einige binnen kürzerer Zeit ausschlafen könnten, oder daß bey andern zu gewißen Zeiten, nicht mehrere Stunden zu einem erquickenden Schlaf erfordert werden.

Bey dieser so wichtigen Verschiedenheit der menschlichen Körper, ist es höchst nöthig, daß der Arzt, ehe er die zum Schlaf nöthigen Stunden bestimmt, auf das Alter, die Lebensart, das Temperament, und die übrige Beschaffenheit des Körpers Rück-

sicht nimt, und fast sollte ich glauben, daß bey Erwegung aller dieser so eben angeführten Umstände, Gelehrte die auf sieben Stunden festgesetzte Regel, überschreiten könnten. Ja ich sollte dieses um so mehr glauben, da uns die Erfahrung sattsam davon überzeuget, daß das Denken und die Arbeiten des Geistes, die Kräfte ungleich früher erschöpfen, als die härtesten Arbeiten des Körpers. Denn bey diesen erstern, wird der gröste Theil des Nervensafts blos im Gehirn verbraucht, ohne den übrigen Verrichtungen des thierischen Körpers zu statten zu kommen, wie solches allemahl geschiehet, wenn er zu den körperlichen Arbeiten verwendet wird. Um deswillen glaube ich nicht zu weit zu gehen, wenn ich mit Gewißheit behaupte, daß die mit dem Geist arbeitenden Gelehrten allemahl eine längere Zeit zum Schlafen nöthig haben, als andere, bey denen nur der Körper angestrenget wird. In dieser Rücksicht hoffe ich daher das Maas nicht zu überschreiten, wenn ich einen jungen und gesunden Gelehrten, der sich den grösten Theil des Tages mit Kopfarbeiten beschäftiget und nur die zum Essen und Trinken nöthige Zeit von seinen Geschäften abbricht, wenn ich einem solchen, wenn er zumahl seinen Körper täglich hinlänglich bewegt, von vier und zwanzig Stunden, acht Stunden zu schlafen erlaube. Ist ein solcher Gelehrter noch ausserdem sehr mager, und findet er daß sein Körper immer mehr und mehr abnimt, so muß er neun Stunden schlafen, wenn er nicht unvermerkt in

eine

eine auszehrende Krankheit verfallen will. Kopfarbeiten schwächen den Körper ungleich mehr als die stärksten Leibesübungen, und die Mütigkeit so von den letztern entstehet, läßt sich öfters durch eine Ruhe die man wachend geniesset wieder heben, da im Gegentheil die so man nach Arbeiten des Geistes empfindet, durch eine Ruhe im Wachen, nicht so leicht gehoben werden kann.

Hier werden mir meine Leser erlauben einem Einwurf zu begegnen, der vielleicht meiner Meinung dadurch gemacht werden könnte, daß man mehrere Gelehrte anführte, die viel arbeiteten, kaum sechs Stunden schliefen, und niemahlen über einige Unpäßlichkeit klagten. Es würde zu kühn von mir gehandelt seyn, wenn ich diesen auf Erfahrung gegründeten Einwurf wo nicht gänzlich leugnen, doch auch nur im mindesten bezweifeln wollte, da ich selbst solche Gelehrte kenne, die ob sie gleich niemahlen über fünf Stunden Schlafen, doch vollkomm n wohl und zu den anhaltentesten Arbeiten des Geistes eben so geschickt sind, als die acht bis neun Stunden schlafen und sich nichts von ihrer nächtlichen Ruhe entziehen. Allein alle diese sind starke und robuste Körper die fast nie erschöpft werden, und allemahl eine Ausnahme von der oben angenommenen und festgesetzten Regel machen.

Eben so entstehet auch hier in Rücksicht der Zeit wenn Gelehrte schlafen sollen, eine zweyte Frage, die nicht minder wichtig als die Erstere ist. Unstreitig haben sich schon von den ältesten Zeiten her die Menschen der Nacht, als welche gleich-

sam zu diesen Zweck bestimmt zu seyn scheinet, zum Schlafen bedienet, und noch bis auf den heutigen Tag pflichten alle Aerzte dem Hippocrates d) einstimmig bey, und halten die Nacht zu Erholung ihres durch Bewegung und Arbeit abgematteten Körpers, für den schicklichsten Zeitpunct. Denn da während ihres Daseyns eine allgemeine und feyerliche Stille herrschet, und unsere Sinne nicht so wie bey Tage durch eine Menge fremde Gegenstände gereitzt werden, so eilet der gröste Theil der Menschen zur Ruhe, und keiner unter ihnen übertritt so leicht dieses geheiligte Gesetz der Natur, als der Gelehrte, ob ihm gleich die Vorschriften des Arztes ungleich besser als der niedern Classe der Menschen bekannt sind, und er um seine Gesundheit zu erhalten, keine genauer beobachten und weniger als diese überschreiten sollte. Allein eben diese Stille der Nacht ist es, die dem denkenden Gelehrten zu ihrem Studieren ungleich vortheilhafter als der Tag zu seyn scheinet, und von diesem so schädlichen und der Gesundheit höchst nachtheiligen Irrthum hingerissen, studieren sie den grösten Theil der Nacht hindurch, ohne weiter dabey zu bedenken, daß sich alles andere diesem ihren Vorhaben wiedersetzet.

Fast

d) Dieser sagt Praenot. Cap. 9. Quod ad ſomni rationem pertinet, quemadmodum ſecundum naturam conſuetum nobis eſt, interdiu quidem vigilare, noctu vero dormire oportet.

Fast immer ist zur Nachtzeit die Luft kalt, feucht und unrein, und immer wird sie, theils durch die aus dem Körper weggehenden Unreinigkeiten, theils aber auch durch die beständigen fetten und ölichten Ausdünstungen der Lichter und anderer brennbarer Körper, welche sich in den Zimmern sammeln und anhäufen, und der Gesundheit allemahl höchst schädlich sind, noch mehr verunreiniget und dem wachenden Körper, als dessen Theile schon von der kühlen Nachtluft etwas relaxiret werden, und in welchen der Umlauf des Blutes langsamer geschiehet, um so mehr nachtheilig, weil er ihr ganz ausgesetzt, und nicht so wie es bey dem Schlafen zu geschehen pfleget, in warme Betten eingehüllet ist, die ihm vor ihren Andringen schützen und die unmerkliche Ausdünstung befördern. Ausserdem wird auch noch durch das beständige Nachdenken und die anhaltende Anstrengung des Geistes, mehr Nervensaft verzehret, als durch den entweder völlig mangelnden oder nur kurzen Schlaf abgesondert, und wieder ersetzt werden kann. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn Catharre, Flüße, Hypochondrie, langsam auszehrende Fieber und alle Arten von Krankheiten der Nerven, aus diesen gemeinschaftlichen Quellen, als von der unterdrückten Ausdünstung und der zu großen Empfindlichkeit der Nerven entstehen? Und sind daher diejenigen Gelehrten nicht ungleich besser für ihre Gesundheit besorgt, die den Tag seiner Bestimmung gemäß zur Arbeit, die Nacht aber zur Ruhe anwenden, und sich dieses, durch die Erfahrung

davon

davon überzeugt, zu einer Regel gemacht haben die sie ohne Noth niemahlen überschreiten, daß sie des Abends bald zu Bette gehen und frühe wieder aufstehen. Zuverläßig werden diese alle wohlthätige Wirkungen des Schlafs im reichen Maaße erfahren, und die Arbeiten werden ihnen ungleich besser von statten gehen, als jenen, bey welchen durch das beständige bis in die späte Nacht anhaltende Studieren, die Lebensgeister verzehret, die Spannung und Empfindlichkeit aller Fasern vermehret, der Körper aber nach und nach entkräftet wird, und welche, da sie nicht ausgeschlafen haben, jede Arbeit so sie den folgenden Tag unternehmen, ausserordentlich entkräften muß.

Allein hier muß ich auch noch denjenigen Gelehrten die den Vorschriften der Lebensordnung gemäß leben, und sich des Abends zu rechter Zeit schlafen legen, da sie sich unvermeidlicher Ursachen halber bisweilen in dem Fall befinden können des Nachts zu wachen, und um deswillen ihre verlorne Nachtruhe, durch Schlafen am Tage wieder ersetzen müssen, eine zu Erhaltung ihrer Gesundheit höchst wichtige Regel geben, daß sie nemlich den Rath des Stifters der Arzneywissenschaft, des Hippocrates befolgen e), und allezeit die Frühstunden den nachmittägigen vorziehen. Denn da nicht

e) Dieser sagt in Praefat. Cap. 9. Pejor erit somnus qui a tertia diei parte ad noctem usque capitur, quam qui matutino tempore fit.

nicht nur die Kürze der Zeit so zwischen der Mittags- und Abendmahlzeit ist, ihnen keine lange Ruhe gestattet, sondern da sich auch ein jeder durch die Erfahrung sattsam davon überzeugen kann, daß der Mittagsschlaf nicht unselten den Kopf mit Dünsten erfüllet, die Sinne umnebelt, Durchfälle erregt, und mehrere andere beschwerliche Folgen hervorbringet, die um desto beschwerlicher zu seyn pflegen, je früher nach dem Essen man darein verfällt; so werden alle für ihre Gesundheit besorgte Gelehrte wohlthun, wenn sie, um diese nachtheiligen Folgen zu vermeiden, eine Regel beobachten, mit deren Erfüllung auch noch der große Vortheil verbunden ist, daß sie in einem ungleich sanftern und erquickendern Schlaf verfallen.

Doch ich würde zu weit gehen, wenn ich ohne Ausnahme allen und jeden Gelehrten den Mittagsschlaf untersagen wollte, ja ich würde sogar wider die tägliche Erfahrung und meine eigene Ueberzeugung handeln, wenn ich behauptete, der Schlaf nach dem Essen wäre schwachen, alten, trockenen, cholerischen, arbeitsamen, zur Wachsamkeit geneigten, des Nachts unruhig schlafenden und solchen Personen, die einem Ueberfluß an salzichten Theilen haben, eben so wenig als jungen, robusten Naturen, zuträglich. Nein weit hiervon entfernt, halte ich ihm nicht nur für unschädlich, sondern ich glaube sogar von seinen Nutzen vollkommen überzeugt zu seyn, und empfehle ihn dieserhalb wie schon ehemahls **Celsus** und der große und fleißige **Caspar Hofmann**, in seiner **Probeschrift**

vom

vom Mittagsschlaf, aus einer zwanzigjährigen Erfahrung that f), solchen Gelehrten an. Die Beyspiele vieler Menschen beweisen meinen Satz, und die Beobachtung, daß sich die meisten unvernünftigen Thiere nach genossener Nahrung zum Schlaf niederlegen und ausruhen, scheinet ebenfalls meine Meinung zu begünstigen, indem die unvernünftigen Thiere, ihre Handlungen blos nach einem ihnen eingepflanzten Triebe einrichten, der aber, da sie sonst kein anderes Mittel haben, das was ihnen nützlich oder schädlich ist zu beurtheilen, nothwendig heilsam seyn, und auf die Erhaltung ihres Lebens abzielen muß.

Wir wissen daß die Verdauung der Speißen, größentheils von einer lebhaftern Zusammenziehung des Magens, oder der sogenannten peristaleischen oder wurmförmigen Bewegung desselben abhänget, und daß sie allemahl desto geschwinder von statten gehet, je lebhafter diese ist. Hauptsächlich aber rühret die Bewegung des Magens, von dem Einflusse des Nervensafts in die kleinen nervigten Zweige, womit seine Häute durchflochten sind, her, und es muß um deswillen diese Bewegung allemahl um so mehr befördert werden, je häufiger dieser geistige Saft einfliesset. Da nun während des Schlafs diejenige Menge des Nervensafts zurück bleibet, die im

f) Diese Probeschrift ist in C. J. Mellin Auszügen, aus den besten medicinischen Probeschriften der vorigen Jahrhunderte, welche zu Kempten 1786. herausgekommen sind, befindlich.

im Wachen durch das Denken und den Gebrauch der äussern Sinne verzehret wurde, so dringet nicht nur ein grösserer Theil dieser zarten Feuchtigkeiten in die Häute des Magens, reitzet diesen zu einem lebhaftern Zusammenziehen, und befördert solchergestalt die Verdauung, sondern es fühlet sich auch von den häufigern Einflusse dieser geistigen Feuchtigkeit in alle übrige Theile des Körpers, ein solcher entkräfteter Gelehrter, den ganzen übrigen Theil des Tages, auf eine bewundernswürdige Art gestärket.

Eine dritte eben so wichtige Regel als alle vorhergehende, ist diese, daß sich Gelehrte nicht gleich nach dem Essen schlafen legen. Denn da sie, wie ich schon oben sagte, wegen des sitzenden Lebens nur schlecht verdauen, so wird durch die Ruhe der Magen nicht so wie es bey dem Wachen geschiehet, durch die Bewegung, welche sehr vieles zur Verdauung beyträgt, unterstützet, sondern sich selbst überlassen, und da er zu schwach ist dieses wichtige Geschäfte allein zu verrichten, so leidet die Verdauung noch mehr, es wird ein nur schlechter Nahrungssaft zubereitet, zu Crudidäten im Magen und Gedärmen, zu einer Verschleimung und zu der Hypochondrie, Gelegenheit gegeben, und solcher Gestalt alle Fehler einer übeln Ernehrung erzeuget. Mit vielen Grunde sagt daher Lewis: die Schlafzeit ist die Zeit, da die Ernehrung, nicht aber die Verdauung geschehen soll, und es ist dieses auch die Ursache, warum dergleichen Menschen die gewohnt sind des Abends

gleich nach dem Essen zu schlafen, meistentheils schwächlich, träge und traurig werden, unruhig schlafen, und ausserordentlich leicht in Fieber, Hypochondrie, und alle andere von einer Verschleimung des Magens und der Gedärme entstehende Krankheiten, verfallen. Nichts unterbricht den Schlaf so sehr, und nichts macht ihn durch Uebelkeiten und andere Zufälle unruhig und abmattend, als wenn noch keine hinlängliche Verdauung der genossenen Nahrungsmittel erfolgt ist.

Hier wird es nöthig seyn einen Einwurf vorzubauen, welchen mir vielleicht derjenige Theil meiner Leser, wenigstens in Gedanken machen könnte, bey welchen die bösartige und höchst schädliche Gewohnheit eingerissen ist, nach dem Gebrauch der großen Welt, des Abends spät zu essen und sogleich von Tische zu Bette zu gehen. Wahrscheinlich werden diejenigen unter ihnen, die wegen ihrer vortreflichen Constitutionen noch keine dieser nachtheiligen Folgen an ihren Körpern wahrgenommen haben, meine Regel gleich dadurch für unrichtig erklären, daß sie den gegentheiligen Beweiß von sich, und vielleicht auch noch von einer beträchtlichen Anzahl anderer hernehmen, die diese Lebensart durch eine Reihe von Jahren, ohne übele nnd schädliche Folgen fortgesetzet haben. Allein, wer ist allen diesen Bürge, daß sie bey ihrer Lebensart beständig einer so dauerhaften Gesundheit geniessen, und daß sie nicht vielleicht erst nach einer Reihe von Jahren, wo nicht von allem, doch von dem größten Theil der Krankheiten befallen werden,

den, die nichts als Folgen ihrer Lebensart sind, ob sie selbige gleich aus Liebe zu ihrer einmahl angenommenen Gewohnheit, niemahlen auf diese Rechnung schreiben.

Wollen daher Gelehrte alles dieses vermeiden, so dürfen sie sich niemahlen früher, als drey Stunden nach dem Essen, wo die Verdauung größtentheils beendiget ist, zum Schlafen niederlegen, und immer thun sie wohl, wenn sie sich vorher etwa eine Stunde nach dem Essen, eine nicht heftige, sondern nur gelinde Bewegung machen. Aber niemahlen werden sie ihren Zweck gänzlich erreichen, und in einen ruhigen und erquickenden Schlaf verfallen, wofern sie nicht des Abends um sieben Uhr, und allemahl weniger als des Mittags essen. Unterlassen sie nun alle Arbeiten, wozu eine Anstrengung des Geistes erforderlich ist, entfernen sie alle ernstliche Betrachtungen und was sonst das Innere ihrer Seele beunruhiget, und bewegen sie ihren Körper bis neun Uhr ganz langsam, so können sie sich alsdenn im Sommer um zehen, im Winter aber allemahl erst eine Stunde später niederlegen, und ich stehe ihnen dafür, daß sie, wenn anders ihr Geist ruhig ist, und nicht von einer Menge Leidenschaften bestürmet wird, zuverläßig in einen erquickenden, von allen ängstlichen Träumen freyen Schlaf verfallen und alle wohlthätige Wirkungen desselben im reichen Maaße erfahren werden.

Endlich trägt auch noch zu einem ruhigen und erquickenden Schlafe das Zimmer, in welchem man

schläft und die Lage des Körpers sehr vieles bey. Gelehrte müßen daher in Rücksicht des erstern immer darauf sehen, daß sie sich hierzu wo möglich ein geräumiges, von allem Geräusch möglichst entferntes, lieber zu kaltes als zu warmes Zimmer erwehlen, in welches die Strahlen der Sonne ungehindert hinein dringen können und das den Tag über bey offenen Fenstern, durch diese und den Zutritt der äussern freyen Luft von den eingeschlossenen schädlichen Dünsten, so während des Schlafs aus unserm Körper weggehen, hinlänglich gereiniget werden kann. Denn je reiner und temperirter die Luft an einem Orte ist, desto bequemer und gesunder ist derselbe auch allemahl zum Schlafen, weil hierdurch sowohl das Athemholen, als auch die unmerkliche Ausdünstung in ihrer gehörigen Ordnung geschiehet und folglich die wohlthätigen Wirkungen des Schlafs am besten befördert werden. Daher ist es allemahl der Gesundheit höchst nachtheilig, wenn Gelehrte feuchte, dumpfige, mit allerhand Dünsten erfüllte, gar zu kalte, oder auch gar zu warme und sehr niedrige Zimmer zum Schlafen erwehlen, oder sie wohl gar vor der freyen Luft auf das sorgfältigste verschliessen, indem diese ungleich weniger gesund als jene sind, die eine reine und temperirte Luft haben; jedoch thut man allemahl wohl, wenn man sich in Ansehung der Kälte und Wärme, gröstentheils nach der Gewohnheit richtet.

Eben so müßen auch Gelehrte dafür sorgen, daß ihr Schlafzimmer und Betten beständig

rein-

reinlich gehalten werden, vorzüglich aber müßen sie diese letztern, so bald sie nur einigermaßen schmutzig worden sind, mit rein gewaschenen Bettzeug überziehen lassen. Die Deckbetten, unter welchen sie schlafen, dürfen weder zu dicke noch zu dünne seyn und es schicken sich im Sommer Matratzen, im Winter aber Federdecken, hierzu am besten. Haben sich aber Gelehrte einmahl an diese letztern gewöhnet, so müßen sie bey dem Wechsel mit Matratzen vorsichtig zu Werke gehen, indem sonst sehr leicht mit Schmerzen verbundene Durchfälle und andere schädliche Folgen entstehen können, wenn sie sich zu schnell davon entwöhnen wollen. Insonderheit müßen schwächliche, zu Durchfällen, Flüßen und catharralischen Zufällen geneigte, im Winter, wenn sie zumahl in einem kalten und ungeheitzten Zimmer schlafen, ziemlich dicke Deckbetten nehmen. Starken und robusten schadet es im Gegentheil nicht so viel, wenn sie dünnere erwehlen, jedoch dürfen auch die robustesten im heissen Sommer ohne die nachtheiligsten Folgen für ihre Gesundheit, nicht nackt schlafen.

Um während des Schlafs eine gleichförmige Circulation der Säfte zu unterhalten, kömmt auch sehr viel auf die Lage des Körpers an. Unstreitig ist hier allemahl diejenige die gesundeste, wenn man auf einer oder der andern Seite, mit der Brust und dem Kopf höher, mit den übrigen Theilen des Körpers aber flächer lieget, der Gestalt, daß alle Glieder dabey gebogen gehalten werden. Denn die gerade und nicht abhängige Lage des

Körpers verhindert nicht nur den freyen Rücklauf des Blutes aus dem Gehirn, sondern es kann auch dasselbe von den Gliedmaassen nicht so leicht zum Herzen zurückfliessen, weil während des Schlafs, der lebhaftere Trieb des Schlagader-Blutes und die Muskel-Bewegungen aufhören, und es muß daher aus dieser Quelle, ausser einem schweren Schlaf, einer Trägheit des Körpers und einer serösen Anhäufung der Säfte in diesen Theilen, noch eine zweyte Unbequemlichkeit entspringen, daß nemlich bey einigen der Schleim auf die Luftröhre fällt und bey dem Erwachen ein Husten und beschwerliches Räuspern veranlasset. Ausserdem müßen auch Gelehrte, um den allzuhäufigen Zustrom des Blutes nach dem Kopf zu vermindern, selbigen des Nachts nicht zu sehr bedecken, sondern er muß so viel möglich entblößt seyn. Nur auf diese Art wird der Umlauf des Blutes freyer und leichter gemacht, der Kopf wird nicht mehr als die übrigen Theile vom Blute beschweret, und das Athemholen kann frey und ungehindert, geschehen.

Endlich dürfen auch Gelehrte wenn sie ruhig schlafen wollen, nicht auf dem Rücken liegen. Denn obgleich diese Lage die natürlichste und für den Körper die zuträglichste zu seyn scheinet, so überzeuget uns doch die tägliche Erfahrung und der Bau des ganzen menschlichen Körpers auf eine so einleuchtende Art vom Gegentheil, daß wir wider unsere Ueberzeugung handeln müsten, wenn wir sie Gelehrten als unschädlich anempfehlen wollten. Denn da während derselben die gan-

ze Last der Eingeweide des Unterleibes mehr auf den Nieren ruhet, so werden dadurch diese nebst ihren großen Gefässen und den Nerven des Rückgrads zu sehr gedruckt, erwärmt, gereitzet, die Absonderung des Harns gröstentheils gehemmet, und nächtliche Pollutionen als die gewöhnlichsten Folgen derselben hervorgebracht. Ferner werden auch noch durch diese Lage, zumahl wenn während derselben die Hände über den Kopf zusammen geschlagen werden, die Muskeln, so zu Bewegung der Brust bey dem Athemholen dienen, gedruckt, folglich das Athemholen und die Circulation des Blutes durch die Lungen beschwerlich gemacht, und solcher Gestalt, vornehmlich aber bey vollblütigen, das sogenannte Alpdrücken, Kopfweh, fürchterliche schreckliche Träume, ein röchelnder schnarchender Schlaf, und mit einem Wort alle Arten von Krankheiten der Lungen erzeuget. Ausserdem wird auch noch bey solchen Personen, die diese Lage beständig bey behalten, dadurch sehr oft zu Blasen- und Nieren-Stein der Grund gelegt, und es werden hämorrhoidalische Zufälle und andere Empörungen des Blntes, davon erreget.

Die beste und der Gesundheit vortheilhafteste Lage ist diese, daß man sich sogleich bey dem Einschlafen auf die rechte Seite leget, und auf dieser die erste Helfte des Schlafs, als welcher gemeiniglich der festeste und ruhigste ist, vollendet. Durch diese Lage, die der Bau des Magens unumgänglich erfordert, wird der untere Magenmund, der sich unmittelbar in den Zwölffingerdarm endiget,

geschickter gemacht, das, was etwa noch von Speißen in dem Magen zurück wäre, wenn es verdauet ist, aus sich heraus zu lassen und in diesen Darm abzusetzen. Doch machen diejenigen, so zu Durchfällen geneigt sind, hiervon eine Ausnahme und es ist ihnen allemahl die Lage auf der linken Seite mehr anzurathen, weil die Leber alsdenn nicht so wirket und mithin nicht so viel Galle abgesondert wird. Ueberhaupt ist es von ununschränkten Nutzen, wenn Gelehrte den Rath der salernitanischen Schule befolgen, sich zuerst auf die rechte Seite legen, und in dieser Lage so lange verbleiben, bis sie einschlafen wollen, alsdenn aber müßen sie diese mit der auf der linken vertauschen, und in dieser letzten so lange verbleiben, bis sie der anbrechende Tag im Winter um sechs, im Sommer aber schon um fünf Uhr erinnert, das Bette zu verlassen und die Morgenröthe ihnen den Zeitpunct ankündiget, wo sie ihrer Bestimmung gemäß, wieder von neuem an ihre Geschäffte gehen sollen. Auf diese Art wird das Herz nicht so, wie bey der Lage auf der rechten Seite, von dem linken Lungenflügel gedruckt, die Blehungen können ungleich freyer und ungehinderter fortgehen, und man wird, wenn man sich während des Schlafs auf die linke Seite legt, gewiß in jeder Rücksicht ungleich ruhiger und erquickender schlafen.

Ferner müssen auch noch im Schlaf alle Glieder eine solche Richtung haben, daß kein Muskel, der willkührliche Bewegungen hervorbringet, gespannt und kein Theil an seiner natürlichen Verrich-

richtung gehindert wird. Dieserwegen darf man nie so schlafen, daß der eine oder beyde Arme über den Kopf ausgebreitet sind, weil diese Lage den Rücklauf des Blutes aus dem Kopfe nach den Armen hindert, und nicht unselten, ausser ängstlichen Träumen, schleunige Schlagflüsse, tödliche Schlafsuchten, und sowohl in den Puls- als Blutadern gefährliche Geschwulste von angehäuften und stockenden Blute erzeuget. Eben so schädlich ist es aber auch, wenn man mit ganz ausgestreckten Armen und Füssen schläft, denn diese lassen nach, und werden, wenn sie auch weiter keine Uebel veranlassen, doch wenigstens die Ursache von schreckhaften und ängstlichen Träumen. Soll dieses alles vermieden werden, so muß jedes Glied mäßig gebogen seyn, damit sich die Muskeln insgesammt in einer geringen Erschlaffung befinden.

Wenn nun aber auch Gelehrte, alle diese ihnen in Ansehung des Schlafs vorgeschriebene Regeln, auf das pünktlichste befolgen, so geschiehet es doch bisweilen, daß sie den größten Theil der Nacht nicht schlafen können, und daß sie dieserhalb müder und entkräfteter aufstehen, als sie sich zu Bette gelegt haben. Alle diese thun wohl, wenn sie zuerst untersuchen, ob vielleicht ein vorhandener Ueberfluß, Dickheit, oder Verschleimung der Säfte, die Ursachen sind, welche verhindern, daß der Schlaf seine gehörige Wirkung nicht äussern kann, oder ob sie sich nicht vor Schlafengehen durch starke Getränke, oder während des Schlafs, durch warme Stuben und vieles Zudecken erhizt, des Abends

wider ihre Gewohnheit viele und harte Speißen genossen, des Tags vorher verdrießlichen Gedanken nachgehänget, oder zu viel mit dem Kopf gearbeitet, das Werk der Liebe vor dem Schlafengehen zu häufig getrieben, und sich bey dem Erwachen, nicht in der sonst gewöhnlichen Ausdunstung befunden haben. Sind sie nun vollkommen davon überzeugt, daß keiner dieser so eben angeführten Fehler begangen worden ist, so können sie sich ohne Nachtheil den ruhigen und erquickenden Schlaf, so ihnen die Natur versagte, durch den Gebrauch einer Schlafmilch, die sie aus einer Unze süßer Mandeln, zwey Quenten weißen Mohnsaamen, Hindbeeren, Lindenblüth, oder einem andern destillirten Wasser verfertigen, der sie etwas weniges weißen Mohnsaamen-Syrup zusetzen lassen, zu verschaffen suchen, wenn sie des Abends vor Schlaffengehen, ein Theeköpfchen voll davon nehmen. Auch Fußbäder, deren sie sich des Abends vor Schlafengehen bedienen, werden in diesem Fall öfters mit größtem Nutzen gebraucht.

Hieraus wird nun wohl von selbst folgen, daß eben so, wie das viele Schlafen schädlich ist, auch das gar zu lange Wachen, der Gesundheit allemahl höchst nachtheilich seyn muß. Denn da bey allzu wenigen Schlaf die Zubereitung der Lymphe, die Absonderung des Nervensafts, und die Ernehrung des Körpers nicht gehörig und hinlänglich geschiehet, und solcher Gestalt die festen Theile ihre gehörige Stärke und Schmeidigkeit nicht erhalten können, so müssen diese nicht nur endlich kraftlos

und

und starr werden, sondern es muß auch nach und nach der ganze Körper abzuzehren anfangen, und sich ein hitziges Fieber anspinnen, das in Wahnwitz, Convulsionen, ja sogar in den Todt selbst ausartet.

Eilfter Abschnitt.

Von den Ausleerungen und Verhaltungen.

Da im menschlichen Körper gute und schlechte Säfte, ingleichen allerley Unreinigkeiten abgesondert werden, so würde die Gesundheit Schaden leiden, und unsere Maschine sich in kurzem ihrem Untergang nahen, wenn diese letztern nicht bald aus dem Körper weggiengen, und nur blos die nützlichen und nicht überflüßigen Theile darinne zurückblieben. Niemahlen bedarf diese Ausleerung bey gesunden Personen einiger Hülfe, sondern allemahl weiß sich die Natur von alle dem, was ihr zur Last fällt, zu entledigen, indem sie die überflüßigen wässerichten, salzichten, und verdorbenen, ölichten, schleimichten, oder irrdischen Theile, nebst der überflüßigen Galle, und andern nach der Verdauung und geschehenen Absonderung des Nahrungssaftes übergebliebenen groben und unverdau-

 lichen

lichen Theilen, entweder durch die unmerkliche Ausdunstung, in Gestalt eines Dampfs, oder durch den Schweiß und Harn, in Gestalt einer Feuchtigkeit, aus dem Körper ausführet, oder auch die Ausleerung derselben durch den Stuhlgang bewürket. Allein niemahlen wird eine derselben gehörig erfolgen, wenn nicht das Blut seine hinlängliche Flüßigkeit, das Herz und die Gefässe aber ihre gehörige physische und lebendige Kraft haben. Keine dieser hierzu nöthigen Eigenschaften wird aber bey Gelehrten nicht so leicht mangeln, sondern immer werden sie alle bey ihnen anzutreffen seyn, und jede natürliche Ausleerung wird glücklich von statten gehen, wenn sie nicht so viele zehe und dicke Nahrungsmittel, sondern leicht verdauliche Speißen, nebst einem dünnen, nicht zü starken Getränk geniessen, und in Ansehung aller übriger unnatürlicher Dinge, diejenige Mäßigkeit beobachten, so ihnen die Lebensordnung vorschreibet.

Ob nun zwar gleich bey einer solchen nach diätetischen Regeln eingerichteten Lebensart, alle natürliche Auswürfe glücklich von statten gehen, und nicht leicht ein Ueberfluß an Säften erzeugt wird, so ist es doch sehr gewöhnlich, daß nicht nur der gemeine Haufe, sondern auch sogar Gelehrte in der irrigen Meinung, eine Vollblütigkeit zu vermerken, durch eine öftere und zu gewissen bestimmten Zeiten unternommene Ausleerung des Blutes, vermittelst Schröpfens und Aderlassens, sich für den der Gesundheit schädlichen Folgen dieses Ueberflusses an Säften zu verwahren suchen. Allein

weit

weit entfernt, daß diese künstliche Ausleerung, allezeit die gewünschten Folgen haben sollte, so ziehet sie vielmehr im Gegentheil oftmahls eine Menge Unpäßlichkeiten nach sich, die desto gefährlicher werden, je öfterer selbige wiederholet, oder zur Unzeit unternommen wird. Da diese Wahrheit bekannt genug ist, ja da sie auch sogar durch die tägliche Erfahrung unterstützt wird, so halte ich es für überflüßig sie weitläuftig zu beweisen. Denn wenn eine scheinbare oder gar keine Vollblütigkeit zugegen ist, so wird dieser kostbare und balsamische Saft, und zugleich mit ihm eine Menge limphatischer Theile dem Körper entzogen, durch welchen Verlust die Eingeweide geschwächt, und der Hypochondrie, oder einer andern ungesunden Leibesbeschaffenheit, der Weg gebahnet werden muß.

Bey so betrübten und mit so vielem Nachtheil für die Gesundheit verknüpften Folgen, die aus der Verschwendung des Blutes entstehen, ist es nothwendig, daß solche Gelehrte, die den Gesetzen der Natur- und Arzneywissenschaft gemäßig leben und einer ununterbrochenen Gesundheit geniessen wollen, niemahlen eine solche künstliche Ausleerung des Blutes, ohne Zuziehung des Arztes, unternehmen, weil nur dieser bestimmen kann, ob eine wirkliche Vollblütigkeit zugegen ist, oder ob alle diese Zufälle, wie es öfters im Sommer zu geschehen pflegt, blos von der Ausdehnung des Blutes, die die Wärme der Luft bewirket, oder von irgend einer andern Ursache, entstehen.

Immer hänget die Lebhaftigkeit der Empfindungen und die Heiterkeit des Geistes von einer freyen, ungehinderten und schnellen Bewegung des Nervensafts durch die Nerven ab, welche aber bey der Vollblütigkeit niemahlen geschehen kann. Denn bey jedem Menschen ist die dünne Hirnhaut mit einer Menge kleiner Blutgefäße versehen, die durch ein zartes fadichtes Wesen auf das genaueste mit einander verbunden sind, und deren Zweige sich, gleichsam wie Wurzeln in der Erde, aus ihr heraus und in das Gehirn senken. Diese kleinern Gefässe nun werden bey einer vorhandenen Vollblütigkeit, weil sie von Natur schwächer als andere sind, mit einer größern Menge Blut angefüllet, davon ausgedehnet, und die Substanz des Gehirns mehr als gewöhnlich gedrucket. Ja, eben hierinne, und daß von denen mit einem zehen und schwer beweglichen Blute stärker angefüllten und ausgedehnten Blutgefässen, die neben ihnen liegenden Nerven mehr gedruckt werden, und daß hiervon der Einfluß und die Bewegung des Nervensaftes mehr als sonst gehemmet wird, lieget auch die Ursache, warum Vollblütige von einer Schwere des Kopfs, einem dummen und dämischen Wesen, einem Schwindel, oder von einem druckenden und gleichsam klopfenden Kopfwehe befallen werden.

Am häufigsten aber sind diejenigen Gelehrten, welche viel sitzen und zugleich mehr Nahrung zu sich nehmen, als sie zu Ernehrung ihres Körpers bedürfen, einer Vollblütigkeit, einer wiedernatürli-

chen Zehigkeit des Blutes und einer Schwäche aller Blutgefässe unterworfen, und bey ihnen wird ausser den oben angeführten unangenehmen Empfindungen des Kopfs, nicht nur ein geringerer Grad der Lebhaftigkeit der Empfindungen, ein nicht aufgeräumtes und zu allem verdrossenes Wesen, eine Müdigkeit, Mattigkeit und Schwere aller Glieder hervorgebracht, sondern durch sie werden auch Gelehrte an ihrem Studieren gehindert und sie können nur selten Arbeiten unternehmen, worzu ein etwas starkes Nachdenken und eine auch nur geringe Anstrengung des Geistes erfordert wird.

Bey diesen Zufällen ist es nöthig, daß solche Gelehrte, die schon etwas bey Jahren sind, und bey denen das Aderlassen zu einer Gewohnheit worden ist, um blutige Schlagflüße, Entzündungen, und eine Menge andere dem Leben Gefahr drohende Krankheiten zu verhüten und sich von neuem zu den Arbeiten des Geistes geschickt zu machen, unter der Aufsicht eines vernünftigen Arztes durch Oeffnung einer Ader am Arm oder Fuße, das überflüßige Blut verringern. Allein junge Gelehrte, die noch gar nicht oder nur einige mahl Ader gelassen haben, thun besser, wenn sie ihrem Körper, diesen so edlen Saft, in welchem nach der Aussprache der heiligen Schrift, das Leben des Leibes ist, nicht durch eine künstliche Ausleerung entziehen, sondern vielmehr durch Enthaltsamkeit vom Fleisch, eine dünne, wässerichte, vegetabilische Diät, durch oft wiederholte, nicht zu heftige Bewegungen, und durch Vermeidung aller stark nährenden

den und erhitzenden Getränke, sich von dem überflüßigen Blute zu befreyen suchen, das durch eine entgegengesetzte Lebensart, in zu grosser Menge erzeugt wurde. Bey einer solchen Diät, können sie diese Ausleerung nicht nur völlig entrathen, sondern sie werden auch immer ungleich gesunder seyn, als wenn sie, ohne zu wissen warum? durch öfteres und wiederholtes Blutlassen ihren Körper entkräften, denselben zerstören und den ganzen Umlauf des Blutes in Unordnung bringen.

Ferner geschiehet es auch nicht unselten, daß vollblütige Gelehrte von freyen Stücken und zwar mit dem besten Erfolg für ihre Gesundheit, verschiedene Blutflüsse bekommen, wodurch sich die Natur von dem überflüßigen und ihr zur Last fallenden Blute befreyet. Bey jungen Personen pfleget diese Entledigung, wie uns die Erfahrung lehret, gröstentheils durch ein häufiges Nasenbluten zu erfolgen, worauf denn die Schwere und Tummheit des Kopfs, der Schwindel, das Kopfwehe und alle übrigen Zufälle, meistentheils im kurzen nachlassen. Aeltere im Gegentheil erleiden diesen Blutverlust am öftersten, durch die goldenen, oder Hämorrhoidalader-Gefässe. Allezeit sind dergleichen Blutflüsse, wenn sie sich zu gewissen Zeiten in einer gehörigen Ordnung und nicht allzuhäufig einfinden, heilsam, und immer können die damit behafteten mit Gewißheit darauf rechnen, daß dadurch Schwindel und Schlagflüsse verhütet, die fürchterliche Hypochondrie, wo nicht ganz gehoben, doch um vieles vermindert, und alle von ei-

ner Vollblütigkeit erregte Zufälle, ungleich schwächer werden.

Unter diesen Umständen würde es allemahl ein nicht geringer Fehler seyn, wenn Gelehrte dergleichen Blutflüsse, so lange sie nicht unmäßig sind, stopfen wollten. Niemahlen dürfen sie daher durch kalte Umschläge, die sie auf die Stirn oder das Genick legen, oder auf eine andere Art das Nasenbluten stillen, und immer müßen sie sich wohl vorsehen, daß der goldne Aderfluß nicht gehemmet oder völlig unterdrückt wird, weil sonst aus dieser Quelle eine Menge Zufälle entspringen, die das Studieren unterbrechen und sogar oftmahls dem Leben Gefahr drohen. Am meisten aber müßen sie alle zehe, fette, stark blehende, sauere und herbe Speißen vermeiden, viel aber nicht blosses Wasser, sondern Wasser mit Wein vermischt und niemahlen zu kalt trinken, lang anhaltendes Sitzen und Studieren müssen sie unterlassen, indem durch die damit verbundene heftige Anstrengung des Geistes, zu viele flüßige Theile verloren gehen und der Körper geschwächt wird. Meistentheils sind dergleichen Personen alle heftige Leidenschaften und Verstopfung des Leibes eben so schädlich, als die vorhergehenden Ausschweifungen, und sie dürfen um deßwillen auch diese niemahlen überhand nehmen, oder sich von jenen ganz hinreissen lassen. Endlich müssen sie auch noch alle erhitzende und zu stark gewürzte Speißen, den zu häufigen und unmäßigen Genuß erhitzender Getränke, als des Weins, Branteweins u. s. w. ingleichen anhaltendes Wa-

chen

chen und unmäßigen Beyschlaf vermeiden, und niemahlen dürfen sie ohne Zuziehung eines Arztes Arzeneyen, vorzüglich aber solche, die aus Aloe bereitet sind, nehmen. Denn da alle diese Dinge den Umlauf des Blutes befördern, und eine Wallung desselben erregen, und da diese letztern, ausser der allgemeinen Erhitzung der Säfte, noch eine andere Eigenschaft haben, daß sie nemlich das Blut heftig nach den Gold-Adern treiben, so thun sie immer besser, wenn sie dergleichen Mittel niemahlen für sich und ohne Zuziehung eines Arztes gebrauchen, weil durch sie, wie uns die Erfahrung lehret, öfters ein zu häufiger und unmäßiger Blutfluß bewirket worden ist.

Oftmahls geschiehet es auch, daß verschiedene vollblütige Gelehrte, theils aus eigner Furcht vor dem Aderlassen und den öfters dabey erfolgenden Ohnmachten, theils aber auch, weil sie sich zu schwach glauben, einen so schnellen Blutverlust als bey dem Aderlassen erfolget ohne Nachtheil für ihre Gesundheit erleiden zu können, oder endlich in der Absicht, um Kopf- Augen- Ohren- und Zahn-Schmerzen, oder eine Menge andere ähnliche Krankheiten zu heilen, durch Schröpfen, den Körper von dem überflüßigen und ihm zur Last fallenden Blute zu befreyen suchen. Allein ob es zwar gleich hinlänglich durch die Erfahrung bestätiget ist, daß eine solche künstliche Ausleerung vielfältig die besten Folgen nach sich gezogen hat, so wird sie doch auch öfters und nur gar zu oft bey einer Vollblütigkeit und allen aus dieser Quelle ent-

entstehenden und meistentheils dem Leben Gefahr drohenden Zufällen, nicht nur ohne die gewünschte Wirkung, sondern auch sogar vielfältig, zum grösten Nachtheil des Patienten unternommen. Denn gesetzt, es würden von einem zu starken Zuflusse des Blutes verschiedene Zufälle erregt, die als Vorbothen eines Schlag- oder Steckflußes, oder Blutspeyens, vor diesen her zu gehen pflegen, und die ohne eine etwas reichliche, ja, nach Befinden der Umstände so gar wiederholte Verminderung des Blutes nicht verhütet werden könnten; würden wohl in diesem Falle Schröpfköpfe allein hinreichend seyn, die Menge des Blutes plötzlich und um ein beträchtliches zu verringern? Und würden wohl nicht bey dieser, ohne Zuziehung eines Arztes unternommenen Curart, wo nicht alle, doch der gröste Theil solcher und ähnlicher Kranken, von dem ihrem Leben Gefahr drohenden Uebel betroffen und wohl gar ein Raub des Todes werden?

Endlich macht auch die Vollblütigkeit bey der Absonderung, Bewegung und Ausleerung der lymphatischen Säfte, oftmahls ein wichtiges Hinderniß aus, und nicht selten wird sie die Ursache von lymphatischen oder serösen Congestionen, Durchfällen, Kopfschmerzen, einer Schwäche des Gedächtnisses, und erzeuget Schwindel, Schnuppen, und mehrere andere katharralische oder rhevmatische Zufälle, wodurch das Studieren unterbrochen wird. Aber hier darf man ja nicht glauben, daß dieses die schlimmsten und gefährlichsten Uebel sind,

so aus dieser Quelle entspringen. Nein, oftmahls werden auch so gar von dieser verzögerten Bewegung der wässerichten Säfte und ihren gewöhnlichen Folgen den Congestionen, vorzüglich aber, wenn sie nach einem edlern und zum Leben unentbehrlichen Theile geschehen, Anfälle von Schlag- oder Steckflüssen erregt, welche nicht nur die davon befallenen Gelehrten in Lebensgefahr stürzen, sondern auch wohl gar einen plötzlichen Todt zum schleunigen Gefährten haben. Verschiedene ganz unläugbare physiologische Grundsätze, welche ich so eben anführen werde, müssen diesen Satz hinlänglich beweisen. Immer hänget die Absonderung der wässerichten Feuchtigkeiten von der Kraft des Herzens und der Schlagadern, eben so wohl als von dem Umlaufe der ganzen Blutmasse größtentheils ab und immer wird bey der Vollblütigkeit, wo das viele Blut durch seine Masse, Ausdehnung und den Zusammenhang seiner Theile dem Zusammenziehen des Herzens und der grössern Schlagadern stärker widerstehet, die Kraft dieser Theile verringert und der Umlauf des Blutes kann nicht frey und ungehindert, sondern nur schwach und langsam geschehen. Nothwendig müssen daher auch die Absonderung, Bewegung und Ausleerung dieser Säfte, von der sich allein überlassenen Natur niemahlen gehörig bewirket werden können und diese Feuchtigkeiten nach den kleinern Gefäßgen und denjenigen Theilen, so von Natur oder anderer Ursachen wegen schwächer als andere sind, und

am wenigsten wiederstehen können, in grösserer Menge hinfliessen.

Da bey allen diesen so eben angeführten Zufällen eine Verminderung der Blutmasse unumgänglich nothwendig ist, und da ohne sie weder das schon gegenwärtige Uebel gehoben, noch das erst aufkeimende getödet und in seiner ersten Entstehung unterdrückt werden kann, und da endlich diese Absicht durch keine Ausleerung schleuniger als durch eine Aderlasse erlanget wird, so folget hieraus von selbst, daß sie, wenn es zu rechter Zeit und mit der gehörigen Vorsichtigkeit geschiehet, allemahl unendliche Vortheile nach sich ziehen muß. Fast halte ich es für überflüßig, hier noch zu erinnern, daß niemahlen unmäßig viel Blut weggelassen werden darf, und daß solche Gelehrte die nicht vollblütig sind, sondern schlechte und fehlerhafte Säfte haben, dergleichen künstliche Ausleerungen niemahlen unternehmen dürfen, wenn sie auch gleich Mode, Gewohnheit und das Zureden gewinnsüchtiger Wundärzte davon überzeugten, daß ihre Zufälle von keiner andern Ursache, als von zu vielem und überflüßigen Blute herrührten. Denn, keinen unter ihnen wird die zur Unzeit geschwächte Natur eine solche Verminderung des Blutes ungestraft unternehmen lassen, und immer werden Congestionen, catharralische und rhevmatische Zufälle hierdurch herbey gelocket, oder wenn sie schon zugegen sind, nicht gehoben, sondern vermehret werden, weil die Kräfte der damit behafteten Theile, (als welche ohne dies schon

schwach genug sind,) noch mehr geschwächt, und folglich die fehlerhafte Beschaffenheit der Säfte davon nicht verbessert, sondern verschlimmert wird.

Aus dem Grunde ist es unumgänglich nothwendig, daß bey sich ereignenden Unpäßlichkeiten kein Mittel gebraucht wird, ohne vorher einen vernünftigen Arzt befraget zu haben. Jeder Gelehrter wird aber, wenn er krank ist, die Pflichten, so er in diesem Zustande auszuüben hat, (nemlich für seine Gesundheit zu sorgen,) ungleich besser erfüllen, wenn er die Untersuchung über die Ursachen der Congestionen und die ganze Cur dem Arzte, als welcher die besten und wirksamsten Mittel kennet und sie zu rechter Zeit gehörig anzuwenden weiß, allein überläßt, und die Vorschriften, so ihm dieser zu seiner Genesung ertheilet, auf das genaueste befolget.

Eine noch bis auf den heutigen Tag unter den Gelehrten herrschende Mode ist es, auch durch Schwitzen oder die verstärkte Ausdünstung Krankheiten zu heben oder zu verhüten. Da diese Ausleerung in der so eben angeführten Absicht unternommen wird, so setzet dieses allemahl voraus, daß eine die Krankheit verursachende Materie vorhanden, und daß sie in beyden Fällen geschickt seyn muß, durch den vermehrten Schweiß aus dem Körper weggetrieben zu werden. Nicht immer, und fast traue ich mir zu behaupten, niemahlen ist zu der Zeit, wenn Gelehrte eine solche Ausleerung unternehmen, dieses der Fall. Denn da nur der Arzt die so höchst verschiedenen Ursachen der

Krank-

Krankheiten genau unterscheiden kann, so werden Gelehrte, die keine Aerzte sind, öfters in Krankheiten, deren Ursachen in den ersten Wegen liegen und wobey sich gemeiniglich ein scharfer oder faulichter Stoff in diesen befindet, und in andern ähnlichen nicht ohne Nachtheil für ihre Gesundheit zu einem solchen erhitzenden auflösenden und den Hang zur Fäulniß bewirkenden Mittel ihre Zuflucht nehmen, um durch einen häufig hervorgelockten Schweiß, die Ursachen der Krankheit zu entfernen. Allein meistentheils entspricht der Ausgang dieses durch solche und ähnliche Mittel bewirkten Schweißes ihrer Hoffnung nicht, sondern sie fügen sich vielmehr, in allen diesen Fällen, statt der Hülfe, einen so großen Schaden zu, der vielfältig durch die Kunst keines Arztes, nicht gehoben werden kann.

Im ganzen genommen sind zwar alle Mittel, so die unmerkliche Ausdunstung befördern, Gelehrten, als in deren Körpern sehr leicht eine Anhäufung der schleimicht wässerichten Säfte geschiehet, niemahls schädlich, starke und erzwungene Schweiße aber, sie mögen durch die Diät oder Arzneyen hervorgebracht werden, sind ihrer Gesundheit immer höchst nachtheilig. Der berühmte G a u b beschreibet auf eine nachdrückliche Art, die daraus entstehenden unglücklichen Folgen: am schädlichsten aber sind sie allemahl denjenigen, die ein trockenes und hitziges Temperament, und verdickte Säfte haben, wie auch schwächlichen Personen, und solchen, die mit einem Fieber behaftet sind. Bey allen diesen

sen werden durch den erzwungenen Schweiß, die ohne dieß nicht überflüssig vorhandenen wässerichten, und zugleich die mit ihnen auf das genaueste vermischten gallerichten und geistigen Theile aus dem Körper getrieben, und solcher Gestalt der Blutmasse entzogen, wodurch denn die gröbern, als welche mit den wegdunstenden Feuchtigkeiten nicht durch die Schweißlöcher durch, und aus dem Körper weggehen können, einen desto stärkern Zusammenhang erhalten. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn nach einer solchen Ausleerung, Stockungen und Verstopfungen in den kleinern Gefäßchen, Krämpfe, eine gänzliche Entkräftung, die Hypochondrie, frieselhafte Ausschläge und andere Uebel mehr entstehen? und müssen wohl hiervon nicht die natürlichen Absonderungen und Ausleerungen, wo nicht gänzlich, doch größtentheils gehemmet werden?

Da nun nicht bey allen und jeden Unpäßlichkeiten die krankmachende Materie durch den Schweiß aus dem Körper geschafft werden kann, und da diese Ausleerung, (wenige Fälle ausgenommen) wegen der allgemeinen Schwäche, die sie fast allemahl in der ganzen Oberfläche des Körpers zurück lässet, und wegen einer Menge anderer Uebel, die sie erzeugen kann, der Gesundheit höchst schädlich ist, so darf auch diese, ohne Zuziehung des Arztes, nie durch Mittel bewerkstelliget werden. Denn jeder Gelehrter, wenn er anders die so nöthige Sorgfalt für seine Gesundheit anwenden will, muß immer darauf sehen, daß alle natürliche Ausleerungen hinlänglich erfolgen, und daß die un-

unmerkliche Ausdunstung zwar beständig erhalten, aber doch niemahlen nach freyer Willkühr vermehret und in einen heftigen Schweiß verwandelt wird.

Noch öfterer, als die beyden vorhergehenden Ausleerungen unternommen wurden, bedienen sich Gelehrte der Purgiermittel. Jede Unpäßlichkeit glauben sie durch ihren Gebrauch zu heben, und nichts ist bey ihnen gewisser, als daß dadurch, weil sie die in dem Darmcanal befindlichen Unreinigkeiten ausleeren, zukünftige Krankheiten verhütet werden. Von diesem der Gesundheit so schädlichen Irrthum vollkommen überzeugt, halten sie ihren oft wiederholten Gebrauch gleichsam für eine derjenigen Pflichten, die sie ihrem Körper schuldig zu seyn glauben, und kein Beyspiel der traurigsten, ja oft tödlichen Folgen, die diese Mittel so vielfältig nach sich ziehen, kann sie davon überführen, daß eben sie dasjenige Gift sind, so ihre Eingeweide verzehret. Jedes Purgiermittel, es mag auch Namen haben wie es will, macht einen Reitz in den Gedärmen, vermehret ihre Bewegung und leeret nicht nur die in den ersten Wegen befindlichen Unreinigkeiten aus, sondern auch die Säfte, so in den Canal der Eingeweide gehören. Es wird nicht nöthig seyn daß ich die Richtigkeit dieses Satzes weitläuftig beweise, da die flüßige Gestalt der durch Purgiermittel bewirkten Stühle uns hinlänglich davon überzeuget, daß keine solche Ausleerung geschehen kann ohne daß zugleich ein Theil der in der Blutmasse enthaltenen lymphatischen Feuchtig-

keiten mit ausgeführet werden. Je stärker diese Mittel nun wirken, desto mehrere Säfte berauben sie allemahl dem Körper, und immer muß dieser Verlust der Gesundheit desto schädlicher seyn, je weniger fehlerhaft und in einer geringern Menge diese lymphatischen Feuchtigkeiten in dem Körper vorhanden sind.

Aber auch alsdenn, wenn der Arzt davon überzeugt ist, daß die lymphatischen Säfte mit verdorbenen und fehlerhaften Theilen geschwängert sind, darf nicht sogleich zu Purgiermitteln geschritten werden, sondern immer muß man wissen, ob diese fehlerhaften Theile auch zur Ausführung geschickt, und in grösserer Menge gegenwärtig sind. Niemahlen können Unreinigkeiten eher durch den Stuhlgang ausgeführet werden, als bis sie in den Drüsen der Eingeweide abgesondert und in den Darmcanal abgesetzt worden sind, es setzet aber die Absonderung immer voraus, daß diese verdorbenen und der Blutmasse beygemischten fehlerhaften Theile von den nützlichen und guten Säften gehörig abgeschieden, und zur Absonderung hinlänglich vorbereitet seyn müssen. Denn auch die stärksten Purgiermittel werden die Lymphe nicht so leicht von den ihr beygemischten schädlichen Unreinigkeiten befreyen können, wofern diese nicht zur Absonderung geschickt sind, und allezeit werden, wo dieses nicht der Fall ist, nur die unfehlerhaften und guten Theile ausgeführet, die schädlichen aber, so durch die gesunden verdünnet und unwirksam gemacht wurden, bleiben zurück, und werden

durch

durch eine solche zur Unzeit unternommene Ausführung, desto eher wirksam und geschickt gemacht, ihre feindseligen Wirkungen in dem Körper auszuüben. Ausserdem werden auch durch die allzuhäufige Verminderung der zu löblichen Endzwecken bestimmten Säfte, die übrigen verdickt, und zur Absonderung ungeschickt gemacht. Diesen so eben angeführten Satz weitläuftig zu beweisen, würde überflüssig seyn, da er durch die Erfahrung und den Umstand, daß fast immer zwey, drey, auch wohl gar vier Tage, nach dem Purgieren, der Leib verstopft ist, hinlänglich bestätiget wird; und es scheinet mir auch eben dieses das gewisseste und untrüglichste Kennzeichen zu seyn, daß dadurch zu viele lymphatische Theile ausgeführet, die zurückgebliebenen Feuchtigkeiten verdickt, und die Gefässe zusammen gezogen und verengert worden sind.

Aber wenn sollen sich denn Gelehrte der Purgiermittel bedienen, wenn sie als wirkliche Verwahrungsmittel wirken sollen? Antwort: man gebrauche sie nur zu der Zeit, wenn überflüßige Säfte im Körper vorhanden sind. In diesem Zeitpunkte sind sie nicht nur unschädlich, sondern sie ersticken auch dadurch, daß sie Schleim, Galle und andere überflüssige wässerichte Feuchtigkeiten aus dem Körper ausführen, eine Menge gefährliche, ja oft tödtliche Krankheiten gleichsam in ihrer Geburt, so wie im Gegentheil ihr Misbrauch, vielfältig unheilbaren Wassersuchten den Weg bahnet. Niemahls dürfen sich daher Gelehrte durch die unter

dem gemeinen Haufen herrschende Gewohnheit, als ob sich eben deswegen, weil sie lange nicht purgieret, viele Unreinigkeiten gesammelt hätten, bewegen lassen, Abführungsmittel zu nehmen, indem nicht sie, sondern nur der Arzt ihre Anwendung bestimmen kann. Denn ein solches Mittel, wenn es da genommen wird, wo alle Verrichtungen des Körpers hinlänglich erfolgen, und wo kein Kennzeichen von dem Daseyn solcher fehlerhafter Theile vorhanden ist, bewirket allezeit mehr Schaden als Nutzen.

Hier könnte man mir den Einwurf machen, daß selbst alle Aerzte einstimmig die Regel geben, den Anfang jeder Krankheit so viel möglich zu verhindern. Es ist nun zwar diese practische Regel der Aerzte von unumschränkten Nutzen, und diejenigen, so sie genau beobachten, können mit Gewißheit darauf rechnen, daß sie nicht nur von allen Krankheiten, die von innern Ursachen entstehen, verschonet bleiben, sondern auch das höchste und späteste Ziel menschlichen Alters erreichen werden. Allein nur die wenigsten verstehen, was sie eigentlich sagen will und nicht alle, die ihren ganzen Umfang kennen, sind fähig sie allezeit so wie sie sollten auszuüben. Immer ist der erste Anfang jeder Krankheit doppelt und lieget in einer fehlerhaften Diät, und in den ersten sich ereignenden Zufällen. Wollen daher Gelehrte den ersten Anfang jeder Krankheit verhüten, so dürfen sie nie wider die Regeln der Lebensordnung handeln, und sollten sie ja wider ihren Willen dargegen handeln müssen, so dür-

dürfen sie diesen Fehler die folgenden Tage nicht wiederholen, oder durch neue Ausschweifungen das schon gegenwärtige Uebel vermehren, sondern immer müssen sie so leben, daß dadurch der begangene Fehler verbessert wird, oder im Fall, daß wirklich einige Zufälle von einer geringen Unpäßlichkeit zeigten, so müßen sie darüber einem Arzt befragen, damit sie dieser durch dienliche Arzeneyen sogleich entfernen kann.

Jeder Gelehrter der so lebet, daß er alles dasjenige vermeidet, wovon er bemerket daß es seiner Gesundheit nicht zuträglich ist, und in dem Gebrauche der sechs unnatürlichen Dinge eine solche Ordnung beobachtet, nach welcher nicht nur sein Körper sondern auch sein Geist munter ist, und keine der Gesundheit widrige Zufälle entstehen, wird niemahlen Unreinigkeiten sammeln, und solcher Gestalt auch Purgiermittel grôstentheils entrathen können. Ueberdies ist der höchst wunderbare Bau unsers Körpers auch so eingerichtet, daß er die verschiedenen Arten der Nahrungsmittel, wenn sie ihm nur einigermaassen zuträglich sind, verändert und den übrigen gesunden Säften ähnlich macht, oder wo er dieses nicht zu bewirken fähig ist, treibet die wohlthätige Natur alles, was ihr zur Last fällt, durch die gewöhnlichen Ausführungswege, ohne künstliche Mittel aus dem Körper weg, und wo dieses ja nicht geschehen sollte, wird der Körper durch einige Löffel Rhabarbertinktur, die man frühmorgens nimmt, von den überflüßigen Unrathe befreyet, ohne daß man nöthig hat

durch

durch stärker wirkende Purgiermittel ihm seiner, zu einer Menge Verrichtungen bestimmten unschädlichen Säfte zu berauben, und vielleicht unheilbaren Wasser- oder Schwindsuchten und mehrern andern oft tödlichen Krankheiten den Weg zu bahnen.

Da ich hier die verschiedenen Wege, wodurch Gelehrte gewisse Säfte ausleeren, und die verschiedenen Arten dieser künstlichen Ausleerung betrachte, so wird nöthig seyn, daß ich von der künstlichen Entledignng des Speichels, als welche durch das Tobacksrauchen bewirket wird, noch etwas erwehne. Sein Gebrauch ist blos von den Amerikanern entlehnet, und ehe Johann Nicat, der französischer Gesandte am portugiesischen Hofe war, die Taback-Pflanze nach Frankreich sandte, wuste niemand, daß es nöthig wäre sich durch das Rauchen dieses Krauts von dem überflüßigen Speichel zu befreyen. Höchst wahrscheinlich würde ich hier eine vergebliche Arbeit unternehmen, wenn ich den großen Schaden, der vom allzuhäufigen Rauchen und dem dadurch verursachten heftigen Speichelfluß, für die Gesundheit entstehet, weitläuftig zeigen, und Gelehrten den Gebrauch des Tabacks gänzlich untersagen wollte, da doch zuverläßig keiner unter ihnen, bey dem es einmahl zu einer Gewohnheit worden ist, nach diesen Vorschriften handeln würde, wenn sie auch gleich wüßten, daß es ihrer Gesundheit nachtheilig wäre.

Immer hat man bey dem Rauchen alles Gute und alles Widrige, was mit den Schleim abführen-

renden Mitteln verbunden ist, zu erwarten, und allezeit muß man, um die Wirkungen dieses Rauchs beurtheilen zu können, auch auf die Beitze des Tabacks aufmerksam seyn. Im ganzen genommen, sollten sich billig nur diejenigen seiner bedienen, die sehr viele Feuchtigkeiten und einen Ueberfluß an groben und unreinen Säften haben. Alle diese können mit Gewißheit darauf rechnen, daß ihr Körper, der gleichsam in Feuchtigkeiten schwimmet, auf diese Art gereiniget, ausgetrocknet, und einer Menge Unbequemlichkeiten, vornemlich aber, kalten schleimichten Auswürfen vorgebauet wird. Trockene, ausgemergelte und saftlose Subjecte, sollten sich aber im Gegentheil des Rauchens gänzlich enthalten. Allein auch diese werden aus Liebe zu ihrer einmahl angenommenen Gewohnheit, eine Menge wichtiger Gründe anzugeben wissen, welche ihnen das Rauchen eben so nöthig und unentberlich, als das Essen und Trinken machen. Doch auch diese, wenn sie gleich dem Rauchen nicht gänzlich entsagen wollen, thun immer wohl, wenn sie mäßig, und niemahls mehr als täglich eine bis zwey Pfeiffen voll rauchen. Niemahlen darf dieses aus allzukurzen Pfeiffen geschehen, sondern aus solchen die lange Röhre haben, und immer muß man seinen Gebrauch nur auf die Morgen und Abende, allemahl aber erst drey bis vier Stunden nach der Mahlzeit einschränken, weil sonst, durch den Verlust des Speichels, wenn man solchen kurz vor oder nach der Mahlzeit durch das Rauchen bewirket, die Verdauung geschwächt und

eine Abzehrung des Körpers verursacht wird. Denn dieser ist zwar eine wässerichte Feuchtigkeit, und wirket auch so wie Wasser, daß er nemlich zwischen die Theile der Speißen eindringet, sie zertrennet, auflöset und erweichet. Allein ausser dem Wasser besitzet er auch noch andere Theile, als eine geringe Menge Laugensalz, und eine Menge öhlichte und erdigte Theile, wodurch er alle Eigenschaften einer seifenartigen Feuchtigkeit erlanget, und geschickt wird die zerkauten Speißen, in eine innere Gährung zu setzen, sie aufzulösen, und zu zertrennen. Ausserdem lößt er auch noch alle zähe, schleimichte und salzichte Theile der Speißen auf, und macht die Zunge zu Empfindung der schmackhaften Sachen geschickt. Bey diesen so wohlthätigen Eigenschaften, welche der Speichel für unsern Körper hat, würde es der Gesundheit höchst nachtheilich seyn, wenn man ihn gleich nach dem Essen in beträchtlicher Menge auswerfen wollte, indem dadurch die Verdauung nothwendig geschwächt, ein schlechter Nahrungssaft bereitet, und ein hitziges dickes Blut erzeugt werden muß.

Zu der so schädlichen Verschwendung der besten und edelsten Säfte unsers Körpers, muß auch noch mit Recht die öftere Ausleerung des Saamens gezehlet werden, als welche Gelehrte oftmahls zum größten Nachtheil ihrer Gesundheit, ja selbst ihres Lebens, zu frühe oder zu brünstig unternehmen. Nicht immer kann diese Ausleerung geschehen, weil der männliche Saame nicht in jedem

Alter

Alter und auch nicht zu allen Zeiten in den Geilen bereitet wird.

Was die Substanz dieser Theile anlanget, so kömmt sie fast mit der des Gehirns überein. Ihre Gestalt ist eyförmig, und ihre Spitze sitzet aufwärts und etwas auswärts. Zu jedem dieser Geilen, sagt von Haller, gehet eine Saamenschlagader, die aber sehr klein und im Verhältniß ihrer Länge fast die kleinste des ganzen menschlichen Körpers ist. Sie giebt während ihres Laufs nach dem Hodensack viele, und mit unter beträchtliche Zweige ab, und gehet, nachdem sie mit der zurückführenden Saamenader, durch vieles fadichtes Gewebe, in eine runde Schnur vereiniget ist, die der Saamenstrang genennet wird, in dem Hodensack zu den Geilen, allwo sie sich in eine Menge Schlagadern zertheilet, welche in das Innerste der Geilen eindringen, und sich in ihnen in zahlreiche häutichte Scheidewände verwandeln.

Alle diese innerhalb den Geilen befindlichen Aeste, sowohl der schlagenden als zurückführenden Adern, führen zwar Blut, allein da der Weg, den dasselbe nehmen muß ehe es in die Geilen kömmt, zu lang, die Saamenschlagadern selbst aber zu enge und schlangenförmig gekrümmt sind, und da endlich ferner das Verhältniß der Aeste, in welche sich die Saamenschlagadern zertheilen, gegen den kleinen Stamm, woraus sie entspringen, sehr groß, der Ort aber den Wirkungen der Kälte ausgesetzt ist, so muß das Blut nur langsam und in geringer Menge durch sie in die Geilen fliessen.

Die

Die Zweige der Saamenschlagadern, die bis in das innerste der Geilen gedrungen sind, endigen sich inwendig in zarte Röhrchen, welche Saamenröhrchen genennet werden, und in welchen der Saame abgeschieden wird. Sie sind klein, geschlängelt, enge, aber nicht verschlossen, und ob sie sich gleich mit einander vereinigen und die Geilen größtentheils bilden, so sind sie doch durch zellichte Scheidewände von einander getrennet. In jeder dieser Scheidewände lieget ein Gang, der den Saamen aus den Saamenröhrchen aufnimmt, und mehrere solche Gänge machen allemahl ein Nez aus, das an der dem Geilen zunächst umgebenden Haut anhänget, und aus kleinen Gefäßchen bestehet, die der Länge nach laufen, und sich mit ihren Mündungen unter einander vereinigen. Aus diesem Nez steigen eine Menge kleiner Gefäße in den obersten Theil des Nebengeilen hinauf, bilden den Kopf desselben, und laufen alle in diesen Kopf ausserhalb den Geilen in einem einigen Gang zusammen, der der Saamengang genennet wird. Ausserdem besitzen auch die Geilen zahlreiche Nerven, und eine sehr lebhafte Empfindung, so daß also bald Ohnmachten und Zuckungen auf ihre Verletzung erfolgen.

Solcher Gestalt wird von dem Blute in den sehr kleinen Saamen-Gefässen, der Saame abgeschieden, und gehet von da durch mehrere Gänge in die Saamenbläßgen. Da aber nicht in jedem Alter und auch nicht zu allen Zeiten die Saamengefäßgen den Saamen absondern können, so

so wird bey den Kindern und Knaben, statt des Saamens, eine dünne wässerichte Feuchtigkeit in diesen Gefässgen abgeschieden und circuliret so lange in ihnen, bis mit zunehmenden Alter wirklicher Saame abgeschieden werden kann. Bey einem gesunden lebendigen Menschen fliešet er niemahlen aus der Harnröhre heraus, sondern wird aller in die Saamenbläsgen gebracht. Diese sind ein häutigter fester Darm, davon auf jeder Seite unter der Harnblase einer lieget, und mit ihr durch vieles zellichtes Gewebe verknüpft ist.

Der Saame selbst ist in den Geilen dünne, wässericht und gelbicht, bleibet auch in den Saamenbläßgen gelbicht, wird aber in diesen letztern immer dicker, klebrichter, und sein Geruch ist dem von geraspelten Helfenbein ähnlich. Er bestehet aus den edelsten und geistigsten Theilen unserer Säfte und in ihm ist die Quintessenz unsers Lebens enthalten. Höchstwahrscheinlich wird er in den Geilen aus dem reinsten Nahrungssafte bereitet, nachdem zuvor alle seine wässerichten Theile durch die einsaugenden Gefäßgen zurückgeführet, und nur blos die geistigen, als welche ihn wirksam machen, zurückgeblieben sind.

Niemahlen gehet dieser so kostbare Saft, wie ich schon oben gesagt habe, bey gesunden Menschen von freyen Stücken weg, sondern immer wird er, wenn man ihn nicht durch einen Liebeskützel heraustreibet, so lange in den Saamenbläschen aufbewahret, bis diese dergestallt angefüllet sind, daß sie gleichsam von ihm strotzen. Allein

auch hier wird nur sein dickster und durch das allzulange Stocken verdorbener Theil, durch genugsam bekannte Wege aus dem Körper weggetrieben, der dünnste und geistigste aber wird, wie Mekels Versuche zeigen, von den zurückführenden Aederchen und lymphatischen Gefäßchen, womit diese Bläßchen von der so wohlthätigen Natur versehen sind, eingesogen und zum Blute zurückgeführet g) wo er denn zu Erhaltung des Körpers angewendet wird, und eine Menge Veränderungen in dem Körper hervorbringet.

Meistentheils ist in unserm Clima das zwölfte Jahr der Zeitpunkt, wo bey dem männlichen Geschlechte die Absonderung und Zurückführung dieses Grundstoffes der Menschen ins Blut, ihren Anfang nimmt. Der ganze Körper bekömmt alsdenn eine andere Gestalt alle kindische und weibische Sitten werden in eine gewisse Standhaftigkeit und Entschlossenheit umgebildet, der Bart und die Haare an den Schaamtheilen wachsen hervor, alle Gesichtszüge werden verändert, die Kräfte des Körpers und Geistes werden vermehret, und durch ihn wird Standhaftigkeit und Entschlossenheit über die Seele verbreitet. Aretäus sagt: der Saame allein macht den Mann lebhaft, hitzig, gegliedert, zottigt, laut, kühn, muthvoll, und zu großen

g) In novis experimentis et obſervationibus, de ſinibus venarum et vaſorum lymphaticorum in ductus viſceraque excretoria corporis humani, eiusdemque ſtructurae ſtilitate.

großen Unternehmungen geschickt. Alle diese so wichtigen Veränderungen ereignen sich niemahlen bey solchen, die ohne Geilen gebohren werden, oder denen sie herausgeschnitten worden sind. Immer ist ihre Stimme, Sitten, und ihr ganzes Betragen weibisch, ja, ganz unläugbare Wahrnehmungen der Aerzte beweisen, daß nach Ausschneidung der Geilen, die erst alsdenn unternommen wurde, da schon die Absonderung dieser Feuchtigkeit geschahe, das Ausfallen des Barts und eine weibische Stimme erfolgt ist h).

Da nun der männliche Saame den reinsten geistigsten Theil unserer Säfte enthält, und da durch dessen Rückkehr ins Blut, dieses flüchtig gemacht, und über den ganzen Körper Feuer und Stärke, als wodurch sich ein Erwachsener und ein Knabe so deutlich von einander unterscheiden, verbreitet wird, so müssen nothwendig durch eine allzufrühe oder zur Unzeit unternommene und allzuhäufige Ausleerung dieser Feuchtigkeit, die Kräfte des Körpers unglaublich geschwächt, die Sinne umnebelt und eine Unfähigkeit zu studieren erzeugt werden. Die Alten, als welche die Folgen nur gar zu gut kannten, so aus einer schon zu der Zeit unternommenen Ausleerung des Saamens entstanden, wenn er zu Befestigung der Stärke des Körpers und Geistes angewendet werden sollte, suchten den allzu-

h) S. Boerhaave Praelectiones ad Institut. §. 618. Cap. 5. pag. 444. der Göttingschen Ausgabe.

zufrühzeitigen Beyschlaff dadurch zu verhindern, daß sie vermittelst eines Fadens oder einer metallenen Klammer, an der Vorhaut des männlichen Gliedes eine gewisse Operation unternahmen, die sie Infibulation, oder die Einklammerung nannten.

Unmöglich kann ich die traurigen Folgen, so aus einer zu frühzeitigen Ausleerung, oder zu großen Verschwendung des Saamens entspringen, mit lebhaftern Farben schildern, als Aretäus gethan hat, und aus dem Grunde werde ich hier diese Stelle selbst anführen. Die jungen Leute, sagt er i), bekommen das Ansehen und das baufällige Wesen alter abgelebter Greiße; sie werden blaß, weibisch, schläfrig, träge, feig, dumm, und bisweilen gar albern; sie gehen krumm und gebückt einher; ihre Beine wollen sie nicht mehr tragen, es ist ihnen alles zuwider, sie sind zu keiner Arbeit geschickt, und ihrer viele werden gelähmt.

Ueberhaupt betrachtet, schwächt jeder Beyschlaf die Kräfte des Körpers und Geistes und immer macht er auch den stärksten Mann in etwas caputt. Aus dem Grunde dürfen Gelehrte diese Feuchtigkeit niemahlen zu oft austreiben, weil sie sonst zu allen Arbeiten, worzu Nachdenken oder eine anhaltende Anstrengung des Geistes erforderlich ist, völlig ungeschickt werden, oder wenn sie selbige auch wirklich verrichten, so kann dieses doch niemahlen ohne eine noch größere Entkräftung und den größten Schaden für ihre Gsundheit geschehen. Allein durch eine zu oft wiederholte Ergiesung des Saamens wird

i) De signis et caussis diut. morb. L. II. C. 5.

wird nicht nur der Geist zu seinen Verrichtungen ungeschickt gemacht, sondern immer ist gleich nach dem Studieren die Auslassung desselben der Gesundheit höchst nachtheilig, weil sowohl durch diese als auch durch das mit dem Studieren verbundene Nachdenken, die Menge der Lebensgeister vermindert wird. Ist es daher wohl zu verwundern, wenn nach jedem Beyschlaf, der zu einer Zeit unternommen wird, wo der Körper ohne dies schon schwach genug ist, dieser noch schwächer, und die Nerven auf einige Zeit ihrer Kräfte beraubt werden? Aetius sagt k), der Magen geräth in Unordnung, der ganze Körper wird schwach, man bekömmt eine blasse Farbe, man wird mager, man vertrocknet und die Augen fallen ein.

Alles dieses wird nicht blos dadurch verursacht, daß dem Körper sein geistiger Theil entzogen wird, sondern da die Auslassung des Saamens, wie von Haller sagt, eine Handlung ist, die den Zuckungen sehr nahe kömmt, und eben deswegen erstaunend schwächt und dem Nervengebäude schädlich ist, so müssen diese Zufälle gröstentheils durch sie veranlasset werden, weil ihr die Entkräftung mit der größten Geschwindigkeit auf dem Fuße nachfolget. Fast alle Aerzte, so über diese Materie geschrieben haben, bestätigen meine Meinung hinlänglich. Galen sagt: schon die Wollust an sich selbst schwächt die Lebenskräfte und Sanctorius sagt ausdrücklich, daß die Bewegungen

k) Tetrab. III. Serm. III. cap. 34.

mehr schwächten, als die Auslassung des Saamens selbst. Immer ist mit dem Gefühl von Wollust, welches die Ergiessung des Saamens begleitet, eine vermehrte Geschwindigkeit in der Bewegung aller Säfte, eine Erschütterung des ganzen Körpers und ein Zucken aller Glieder verbunden, die desto stärker zu seyn pflegen, je größer der Grad dieses wollüstigen Kützels ist. Hierdurch werden alle diejenigen, deren Saamenbläßgen mit einer Menge Saamen angefüllet sind, und die wegen des über die gewöhnliche Zeit unterlassenen Beyschlafs träge und traurig waren, bald nach dieser Ausleerung munterer und lebhafter, da im Gegentheil andere, welche den Beyschlaf zu oft wiederholen, müde, matt, und schläfrig werden. Denn nichts, sagt Zypäus l), schwächt so sehr den Geist und Körper, und nichts verkürzet mehr das Leben, als die häufige Saamenergiessung. Allemahl aber sind die daraus entstehenden Folgen desto schlimmer und gefährlicher, je jünger der Mensch ist, der sich von dem Taumel der Leidenschaften hinreissen läßt.

Nur in der Jugend kann man sich eine dauerhafte Gesundheit verschaffen und für nichts müssen sich junge Gelehrte mehr hüten, als für den allzufrühzeitigen und oft wiederholten Liebesergötzungen. Schwachheiten des Gesichts, Schwindel, Kopfwehe, Verminderung des Appetits, eine Schwäche des Geistes und der Vernunft, ein Unvermögen in der Folge, wenn es die geheiligten Banden der

l) Fundam. medic. Part. II. art. 6.

der Ehe erlauben, Vergnügungen dieser Art zu empfinden, sind die unausbleiblichen Folgen der zu öftern Verschwendung des Saamens. Jünglinge, die sich in ihrer Jugend dieser wollüstigen Schwelgerey überlassen, und solcher Gestalt ihren Körper entkräften, erholen sich nie völlig wieder, sondern sie werden vor der Zeit baufällig, hören schon da auf Männer zu seyn, wo sie es am meisten seyn sollten, und verkürzen ihr Leben. Schon Plutarch wuste dieses und sagt dieserwegen m): der Grund zu einem glücklichen Alter, ist eine gute Leibesbeschaffenheit in der Jugend, die Mäßigkeit und Enthaltsamkeit in diesen Jahren führen sicher zu einem glücklichen Alter. Am häufigsten aber pflegen sich nach der zu öftern Ausleerung des Saamens, heftige Schweiße einzustellen, und wo nicht bey Zeiten durch den Gebrauch der kräftigsten Arzeneyen und Unterlassung des Beyschlafs der Natur zu Hülfe gekommen wird, so endigen dergleichen Leute gemeiniglich unter einem ganz ausnehmend heftigen Schweiß in kurzem ihr Leben. Ein schädlicher Erfolg, der sich allemahl noch mehr offenbaret; je öfterer diese heftige Ausleerung, die den Zuckungen sehr nahe kömmt, bey noch jungen Jahren und zarten Körper geschiehet, und folglich mit den Kräften dieses leztern nicht überein stimmet.

Und was soll ich hier von dem so schändlichen Laster der Selbstbefleckung sagen, der sich heut zu

m) De puerorum Institutione Cap. 10.

Tage so viele junge Gelehrte zu Befriedigung dieses so edlen und mächtigen Triebes bedienen, und die der alleinige Grund von den jetzo so häufig in Schwange gehenden Nerven-Krankheiten zu seyn scheinet? Der berühmte Tißot hat dieses abscheulige Laster mit seinen schrecklichen Folgen auf die lebhafteste Art geschildert, und allemahl sind diese letztern ungleich heftiger als jene, so sich auf einen unmäßigen Beyschlaf äussern n). Bey solchen Personen, die diesem schwarzen Laster ergeben sind, zehret nicht nur das Mark des Rückgrads aus, sondern es kommen auch Körper und Geist völlig von Kräften, und alle Gattungen hypochondrischer Zufälle können aus dieser Quelle entstehen. Alle schlimme Zufälle, sagt Lewis o) die von Ausschweifungen mit Frauenspersonen herkommen, erfolgen ungleich geschwinder und schon in der blühenden Jugend, auf das abscheuliche Handspiel der Hervorreitzung des Saamens, ein Laster, was nie mit so schwarzen Farben als es verdienet geschildert werden kann, eine Gewohnheit, der sich schon junge Leute da ergeben, wo sie noch nicht den Greuel desselben mit allen tödlichen Folgen, in seinem ganzen Umfange kennen. Immer empfindet die

n) S. Herrn P. Vogels Unterricht, wie die Selbstbefleckung zu entdecken, zu verhüten und zu heilen, neueste Ausgabe vom Jahr 1789.

o) A practical Essay a pou the Tabes dorsalis Cand. 1748.

die Seele alle Leiden des Körpers, am meisten aber diejenigen, so aus dieser Quelle herfliessen. Die schwärzeste Melancholie, die Gleichgültigkeit und der Haß gegen alle andere Belustigungen, die Unmöglichkeit an alle demjenigen Theil zu nehmen, wovon die Rede in Gesellschaften ist, in denen sie sich mit abwesenden Geiste befinden; das Gefühl ihres eigenen Elendes; und der verzweiflungsvolle Gedanke, sich dasselbe durch eigene Kunst zugezogen zu haben, und endlich die Furcht die Heyrath nicht wagen zu dürfen, foltern diese Unglücklichen Tag und Nacht.

Hieraus wird nun wohl jeder meiner Leser selbst folgern können, daß er sich, wenn er anders ein hohes und glückliches Alter erreichen will, nicht schon da verheyrathen darf, wo der Körper noch nicht seine vollkommene Stärke erlanget hat. Jeder Baum, der mit Gewalt getrieben wird vor der Zeit Früchte zu bringen, erstirbt desto früher, und ein Mensch, der sich in sehr jungen Jahren denen Ergötzlichkeiten der Liebe ergiebt, oder zu jung verheyrathet, wird schon da ein Greis, der mit schnellen Schritten seinem Grabe zueilet, wo der Staat mit Recht, Opfer seiner Mannbarkeit und Stärke von ihm verlanget.

Und wie sollen sich denn junge feurige Gelehrte, deren Körper stark sind und gleichsam in Säften schwimmen, bey denen eine Menge Saame abgesondert wird, denen aber Zeit und Umstände nicht erlauben sich zu verheyrathen; wie sollen sich diese verhalten, wenn sich bey ihnen die Begierde zur Fort-

pflanzung des menschlichen Geschlechtes, in ihrer ganzen Grösse einfindet? Hier saget der Moralist: sie sollten diese Lüste durch Standhaftigkeit besiegen und die Ausleerung derjenigen Feuchtigkeit, die diese Begierden in ihnen erwecket, der wohlthätigen Natur überlassen, als welche sich von diesem Ueberflusse durch nächtliche Pollutionen befreyen würde. Allein nicht immer erfolgt eine solche Entledigung, und nicht allezeit ist sie hinreichend. Alle Aerzte stimmen hierinne mit mir überein, und die Erfahrung überzeugt uns auf das deutlichste, daß die allzugroße Enthaltsamkeit öfters eine fruchtbare Mutter von Krankheiten wird. Jener Mönch, der wegen seiner gethanen Gelübde der Keuschheit diese Triebe unterdrückte, wurde, obgleich nächtliche Pollutionen erfolgten, von der fallenden Sucht befallen, und von Galen an bis auf unsere Zeiten nahmen alle Aerzte wahr, daß Schwermüthigkeit, Raserey, Priapismus, hysterische Krämpfe und öftere nächtliche Pollutionen die gewöhnlichsten Folgen gewesen sind, so von der gar zu strengen Enthaltsamkeit entstanden.

Um diese Folgen zu vermeiden rieth Campanella unverheyratheten Personen an, sich in jedem Monat einmahl den Umarmungen der Liebe zu überlassen. Doch da die Stimme des Predigers und der Religion mit diesem Gebot der Aerzte nicht übereinstimmen, so darf ich hiervon nichts weiter sagen. — — Glücklich ist der, welcher diese Triebe durch Religion unterdrücken kann. Jenes junge Mädgen, deren Geschichte uns Sauvages er-

erzehlet p), erhielt, ohngeachtet des Feuers, das in ihr brannte und sie verzehrte, ihre Seele mit einer unglaublichen Standhaftigkeit unbefleckt, bekam aber, selbst zu der Zeit wo sie zu den Füßen eines alten, abgelebten und schmutzigen Beichtvaters lag und über ihr Unglück seufzete, Pollutionen.

Verheyrathete haben durch die unzertrennlichen Banden der Ehe ein Recht bekommen, der ehelichen Umarmungen zu geniessen. Aber auch diese dürfen sich niemahlen unmäßig in der Liebeslust herum wältzen, und immer werden sie am besten thun, wenn sie die Stärke ihres Körpers und Geistes, die gute Ernehrung des erstern und ihr Wohlbefinden, den Maaßstaab seyn lassen, wornach sie die Wiederholung der ehelichen Umarmungen abmessen. Niemahlen darf dadurch ihr äusserliches Ansehen verlieren, und niemahlen dürfen sie die ehelichen Umarmungen zu oft wiederholen, weil sonst das Ausfallen der Haare und eine Glatze die unvermeidlichen Folgen dieser Ausschweifungen sind. Vorzüglich aber müßen die, so mit der Gicht geplagt sind, hierinne mäßig zu Werke schreiten, indem, wie Clifton Wintringham umständlich gezeicht hat, die Ausleerung dieser Feuchtigkeit höchst gefährlich für sie ist.

Zwölf-

p) S. dessen Nosolog. Methodic. Tom. II. pag. 344.

Zwölfter Abschnitt.

Von den Leidenschaften.

Unsere Seele ist mit dem Körper auf das genauste verbunden, und wirket beständig in ihm, immer aber werden unsere Sinne durch die äusserlich in uns wirkenden Dinge, auf verschiedene Art verändert, und mancherley Empfindungen in uns erregt, die wir, wenn sie angenehm sind, verlangen, wenn sie aber unangenehm sind, verabscheuen. Alle diese werden, wenn sie sehr stark sind, mit dem Namen der Gemüthsbewegungen, Affecten, oder Leidenschaften belegt und es ist kein Mensch der von ihnen ganz frey wäre. Es würde überflüßig seyn, wenn ich hier weitläuftig zeigen wollte, daß alle Gemüthsbewegungen, wenn sie zu heftig sind, die gröste Verwirrung in unserm Körper verursachen, ja den ganzen Bau desselben zernichten können, da schon die tägliche Erfahrung hinlänglich und auf das deutlichste beweiset, wie groß die Menge der ungleichen Bewegungen ist, so alle Affecten, wenn sie zu heftig sind, oder wo dieses wegfällt, doch verschiedene unter ihnen hervorbringen. Denn gehen wir auf den ersten Ursprung der Krankheiten zurück, so hören wir meistentheils, daß ein heftiger Affect ihre Entstehung veranlasset hat, und wir

kön,

können um deswillen mit Recht behaupten, daß unser Leben und Gesundheit keinen größern Feind haben, der so schnell alles in dem Körper in Verwirrung bringen, ja sogar die ganze Maschine zernichten kann, als eben die Leidenschaften, und daß im ganzen genommen, allemahl mehrere Menschen an Gemüths- als Leibes-Krankheiten sterben.

Bey diesen, aus allzuheftigen Leidenschaften entstehenden Folgen, welche mit so großen Nachtheil und Schaden für unser Leben und Gesundheit verknüpft sind, ist es nothwendig, daß sie ein jeder zu mäßigen suchet. Vorzüglich aber ist dieses eine der wichtigsten und nöthigsten Pflichten für Gelehrte, weil uns die Erfahrung lehret, daß kein Affect entstehen kann, ohne daß dadurch die Nerven und Säfte in einen verschiedenen Zustand gesezt werden, in welchem entweder ihre Thätigkeiten überspannet, oder völlig unterdrückt wird. Das erstere bewirket vorzüglich die Liebe, der Zorn, die Freude, die Herzhaftigkeit und der Eifer, als bey welchen, wegen der von den Nerven, dem Herz, Schlagadern und Muskeln mitgetheilten Spannung, die Säfte ungleich schneller bearbeitet, der Umlauf derselben beschleuniget, und sie selbst ungleich schneller im Körper vertheilet werden. Ganz anders verhält es sich aber im Gegentheil bey der Traurigkeit, Furcht, Schrecken, Schaam, Kleinmuth und Verzweiflung, als welche sämmtlich eine Trägheit der festen Theile verursachen, die Säfte verdicken,

dicken, die Absonderungen, so wie die unmerkliche Ausdunstung unterdrücken, und solcher Gestalt zu Stockungen und Verstopfungen Gelegenheit geben.

Die Liebe pfleget sich meistentheils durch ein Verlangen nach demjenigen, was uns wirklich gut ist, oder doch wirklich gut zu seyn scheinet, in uns zu äussern. Immer ist sie, wenn sie mit der Vernunft und den Gesetzen der Tugend übereinstimmet, die lobenswürdigste Leidenschaft, und kein Mensch, der nicht gegen dieses sanfte Gefühl ganz unempfindlich und der Haß selbst ist, wird sie unter diesen Umständen verdammen. Allein so entschieden es auch ist, daß eine glückliche Liebe die von einer beyderseitigen warmen Zuneigung herkömmt, gewiß der vergnügteste und glücklichste Zustand ist, der die sanftesten Ausflüsse über unsern Körper und Geist verbreitet, so entstehen doch öfters aus dieser Leidenschaft, in Rücksicht der darinne vorfallenden Hindernisse, unendliche Unruhen in unserm Gemüthe, so daß sie nicht unselten als ein Gift wirket, das den Verstand verrücket, und wie eine Schlange, die das Herz zernaget. Im ganzen genommen, wird durch diese Leidenschaft allemahl die Wirkung der festen Theile auf die flüßigen vermehret, der Umlauf des Bluts beschleuniget, und dasselbe in eine Wallung gesetzet. Gewöhnlich aber werden die Wirkungen der Liebe in den Geburtstheilen am meisten sichtbar, weil durch sie der Zustrom der Säfte nach diesen Theilen, allemahl vermehret wird. Ausserdem beunruhiget diese Leidenschaft auch fast beständig das Gemüthe, je nach-

nachdem sie bald mit Hofnung oder Furcht, bald mit Traurigkeit oder Freude verknüpft ist, je nachdem uns die Lage der Umstände mehr oder weniger angenehm scheinet und je nachdem wir uns den Besitz des Gegenstandes, gewiß oder zweifelhaft denken, und durch sie wird allemahl, wenn sie zu heftig ist, eine ungleich größere Menge Nervensaft verzehret. Denn da die Verliebten ohne Unterlaß an ihren Gegenstand denken, und nach ihrem Temperament entweder im stillen seufzen, oder vor Liebe wütend werden, so muß die Menge der Lebensgeister, als deren Zufluß nach den Geburtstheilen am stärksten geschiehet, nicht nur vermindert werden, sondern sie müssen auch in ungleich geringerer Menge nach den andern Theilen, vorzüglich aber nach dem Magen hinfließen, wovon denn dessen Bewegung geschwächt, das Dauungsgeschäfte aber unterbrochen werden muß. Da solcher Gestalt der Körper nur schlecht genehret wird, so lieget hierinne die Ursache, warum Personen, die heftig, anhaltend und ohne Hofnung lieben, verfallen, und an Kräften des Körpers und Geistes abnehmen. Alle diese Zufälle werden gemeiniglich durch den physischen Genuß dieser Leidenschaft noch um ein beträchtliches vermehret, indem selbiger meistentheils in eine Verschwendung des Saamens ausartet, wie wir in dem vorhergehenden Abschnitt, von den Ausleerungen, ausführlicher gezeiget haben.

So wie sich die Wirkungen der Liebe vorzüglich in den Geburtstheilen äusserten, eben so wirket

die

die Freude, als welche das sicherste und unfehlbarste Mittel zu Erhaltung der Gesundheit ist, vorzüglich auf das Herz. Wenn diese Gemüthsbewegung nicht die gehörigen Grenzen überschreitet, so befördert sie den Einfluß des Nervensaftes in alle Theile des Körpers, macht den Umlauf des Blutes freyer, unterstüzt alle die verschiedenen Absonderungen, die von dem Umlauf desselben abhängen, und trägt mit einem Worte durchgängig sehr viel zu Erhaltung der Gesundheit bey. Allemahl befindet sich bey dieser oder den Gedanken einer gegenwärtigen Glückseeligkeit, oder einer entgangenen Gefahr, der Körper wohl, man ist munterer und lebhafter, und jede Verrichtung, vorzüglich aber das Studieren, wird, da diese Leidenschaft die Thätigkeit der Nerven verstärket, den Einfluß des Nervensaftes vermehret, und den Kreislauf der Säfte lebhafter macht, mit Vergnügen und ungleich glücklichern Erfolg verrichtet, als wenn er unruhig wäre, oder von irgend einer andern Leidenschaft bestürmt würde. Allein alle diese vortreflichen Wirkungen pflegen sich gemeiniglich nur nach einer mäßigen und nicht zu heftigen Freude zu äussern. Denn sobald dieser Affect die gehörigen Grenzen überschreitet, und entweder zu heftig ist, oder plötzlich in einem heftigen Grad entstehet, so verursacht er anfänglich einem Schrecken und Bestürzung, der aber bisweilen so heftig ist, daß nicht unselten der Todt darauf erfolget. So hatte Sophokles, ein zu seiner Zeit berühmter Poete, über die Nachricht, daß er den Preiß über die übri-

gen

gen Poeten erhalten hatte, eine so große Freude, daß er augenblicklich auf der Stelle todt blieb. Ein ähnliches Schicksal hatte der Poet Philippites, und noch bis jetzo werden diese Fälle durch die Erfahrung bestätiget. Ob nun zwar gleich nicht allezeit diese tödliche Wirkung erfolgt, so wird doch immer, sobald die Bestürzung und der Schreck vorbey ist, die Wirkung der festen Theile und die Circulation vermehret, die Bewegung der Lebensgeister und des Blutes geräth in Unordnung und es wird eine gewisse Wallung im Blute veranlasset, die allerhand Zufälle, ja so gar oft tödliche Krankheiten hervorbringen kann. Folgen, welche sich nur selten ereignen, wenn man zur Freude vorbereitet ist, weil alsdenn der Körper allemahl fähiger wird ihren Eindruck zu ertragen.

Der Zorn oder die Empfindlichkeit über ein erlittenes Unrecht, ist eine gemischte Leidenschaft, welche aus einer Empfindlichkeit über eine erlittene Beleidigung und aus einer damit verbundenen Rachsucht entstehen, allemahl aber durch ein krampfhaftes Zusammenziehen aller festen Theile, vorzüglich aber des Herzens wirkt. Denn nach jeder heftigen Aergerniß erfolgt eine ausserordentliche und eine ungleich schnellere Bewegegung des Blutes und aller andern in unserm Körper enthaltenen Säfte, nach der Oberfläche der Haut und den äussern Theilen. Durch diese heftige Bewegung des Blutes, wird bey jeder Erzürnung das Gesicht aufgetrieben und roth, die Augen bekommen ein trotziges und feuriges Aussehen, das Herz

klopft, die Hände und Füsse zittern, das Athemholen wird stärker, der Puls aber schneller als gewöhnlich. Ausserdem werden auch vielfältig die äussern Theile krampfhaft zusammengezogen, wovon denn eine Blässe der Haut, und ein völliges Unvermögen entstehet ein Glied zu bewegen. Da bey diesem Affect das Blut schnell und heftig fortgetrieben wird, so müßen hiervon nothwendig alle Zufälle entstehen können, die ein in die gröste Wallung gesetztes Blut hervorbringet, und allemahl müßen die hiervon entstehenden Krankheiten desto schlimmer und gefährlicher seyn, je empfindlicher die Nerven und je leichter sie in Bewegung zu setzen sind, indem sie alsdenn durch ihre stärkere Zusammenziehung mit einer ungleich grössern Gewalt auf die Maschine wirken und je öfterer man sich von dieser Leidenschaft, vorzüglich aber von dem Jähzorne dahin reissen lässet. Die tägliche Erfahrung beweiset dieses so eben gesagte auf die einleuchtendste Art, und durch sie unterstützt wissen wir, daß bey vollblütigen Personen, oder solchen, die zu Blutflüssen geneigt sind, heftige und plötzliche Blutflüsse, als Nasenbluten, die güldene Ader und andere mehr öfters aus dieser Quelle entstehen. Bejahrte und vollblütige Subjecte, werden nicht unselten nach heftiger Aergerniß von einem blutigen Schlagfluß getroffen, der blos einem mit der grösten Heftigkeit nach dem Kopfe getriebenen Blute seinen Ursprung zu verdanken hat.

Fer-

Ferner äussert der Zorn seine zusammenziehende Kraft am meisten in den Gallengängen, und verursacht bald eine allzuhäufige Ergiessung der Galle in den Zwölffingerdarm, bald aber auch eine gehemmte Absonderung derselben, und folglich, wie ich in meiner Probeschrift, vom Jahr 1779 ausführlicher gezeigt habe, die Gelbsucht. Viele Personen empfinden so gleich nach dem Zorne, auf der rechten Seite unter den kurzen Ribben, einen zusammenziehenden Schmerz, und bekommen Erbrechen, Blehungen, bittern Geschmack im Munde, Beängstigung und fehlerhaften Stuhlgang, Zufälle, welche sämtlich von der häufig in den Zwölffingerdarm hinein getriebenen, und daselbst verdorbenen Galle herrühren. Von dieser nemlichen Ursache müßen wir auch die Neigung zum Erbrechen und die Diarrhöen, so wir bey verschiedenen nach jeder Erzürnung wahrnehmen, herleiten. Schon Hildan erzehlet einen hieher gehörigen Fall, l) wo eine Person nach jedesmahligem Zorne, allemahl so starke Oeffnung des Leibes bekam, als ob sie ein Abführungsmittel genommen hätte, und die Erfahrung bestätiget diese Wahrnehmungen noch täglich.

Endlich können auch noch von heftigen Zorn alle Arten von Entzündungen und Entzündungsfiebern entstehen, und die Rose hat, wie schon

l) S. Cent. VII. Obs. 18.

Galen bemerket m), ihren Ursprung meistentheils dem Zorn zu verdanken. Vorzüglich aber erzeugen sich diese Krankheiten bey solchen Subjecten, deren Säfte unrein, dick und zähe, die Gefässe aber klein und enge sind. Denn da sich das Blut bey dem Zorne heftig bewegt, so wird es von der vermehrten Kraft des Herzens, nicht nur mit Heftigkeit und in größerer Menge in die Schlagadern getrieben, und diese davon ausgedehnet, sondern es werden auch die kleinsten Schlagädergen, die nur Raum für ein Blutkügelgen haben, und in dem fadichten Gewebe wahre Netze von kleinen Schlagadern bilden, mit einer ungleich größern Menge Blut als gewöhnlich angefüllet. Ist nun das Blut dick und zähe, so kann dieses, wenn es von der Kraft des Herzens in die kleinsten Schlagädergen getrieben wird, nicht so geschwind durch die zurückführenden Adern, wieder zurückgehen, woher es denn öfters stocket, und allerhand Zufälle als Herzklopfen, Entzündungen, Gicht, Schwindel, Schlagflüße, Lähmungen und andere ähnliche Krankheiten verursachet. Alle diese schädlichen Wirkungen des Zornes, nehmen um so mehr überhand, wenn man im Zorne Wein und andere geistige Getränke zu sich nimmt, und sich starke Leibes-Bewegungen macht.

Da nun die Freude und Liebe in ihren hauptsächlichsten Wirkungen mit dem Zorn übereinkommen, daß sie nemlich die Circulation der Säfte ver-

m) Lib. II. Method. medend. ad Glaucon. cap. I. charter Tom. X. pag. 368. 369.

verstärken und die Theile des Blutes mehr auflösen, so müßen hiervon nothwendig bey Gelehrten, als bey welchen, wegen des vielen und anhaltenden Sitzens eine Dicke und Zähigkeit des Blutes und der Säfte entstehet, diese Leidenschaften die heilsamsten Wirkungen hervorbringen, und immer muß es mit unendlichen Vortheilen für ihre Gesundheit verbunden seyn, wenn sie sich bisweilen diesen Gemüthsbewegungen überlassen. Phlegmatischen und podagrischen Gelehrten sind diese Affecten, vorzüglich aber der Zorn bisweilen zuträglich, weil sie die zähen Säfte zertheilen, und den trägen Umlauf derselben befördern. Im ganzen genommen ist es daher für Personen, die ein solches Temperament haben, nicht undienlich, wenn man ihren trägen Körper durch eine bisweilige Aergerniß in mehrere Thätigkeit setzet, nur muß dieses Mittel weder zu oft, noch in zu starken Gaben gebraucht werden. Schon Hippocrates empfiielt ihn solchen Personen an, n) und Horst erzehlet ein Beyspiel o), wo ein Mensch, der gelähmet war, durch die Gegenwart seines Feindes in einen solchen Zorn gerieth, daß er aufstehen und denselben anfallen konnte. Diesen pflichten Pechlin,

n) Er sagt nemlich: 2 Epid. 4. 1. 24. Diligentia adhibenda est, ut excandescentia inducatur, et coloris reparandi, et sanguinis in vasa subter cuticulam colligendi gratia.

o) Lib. III. Cans. et Epist. XII.

lin p) und Bartholin q) bey, und in ihren Schriften finden wir sehr viele Wahrnehmungen, wo der Zorn bey Podagristen, die gewünschtesten Folgen nach sich gezogen hat. Eben so hat auch Herr Hofmedicus Scheidemantel r) mit vieler Mühe aus der Geschichte der Krankheiten Beyspiele gesammlet, wo diese Leidenschaften Krankheiten veranlasset, und Krankheiten geheilet haben. Denn alle diese Gemüthsbewegungen scheinen bey Gelehrten gleichsam, wie solche Arzeneyen und Nahrungsmittel zu wirken, die dünnere Theile besitzen, vermittelst derer sie geschickt werden, die dickern zu verdünnen und flüßig zu machen. Wenn ihnen daher Gelehrte mäßig ergeben sind, so werden nicht nur alle nachtheilige Folgen verschwinden, sondern es werden auch die Stärke ihres Körpers und Geistes, die gute Ernehrung des erstern und ihr Wohlbefinden, den sichersten Beweis abgeben, daß ihnen alle diese Affecten zuträglich und heilsam sind.

Eine den vorhergehenden ganz entgegen gesetzte Wirkung bringen die Traurigkeit, Furcht und Schrecken hervor und durch sie wird der Umlauf des Blutes verzögert, dasselbe seiner natürlichen Flüssigkeit beraubet, die Function und Kraft der Nerven

p) Libr. III. Obs. 28.

q) In Histor. Anatom. Cent. VI. Histor. XXVIII.

r) S. dessen Abhandlung, die Leidenschaften als Heilmittel betrachtet, welche zu Hildburghausen 1787 herausgekommen ist.

Nerven geschwächt, und mit einem Worte, sie sind ein heimliches Gift, welches unvermerkt den Todt wirket. Denn gleich wie durch die Freude die Bewegung des Blutes befördert, selbiges durch alle Gefässe des Körpers vertheilet, und durch den vortrefflichen Einfluß dieser Leidenschaft auf die Nerven, die Wirkung derselben auf alle edle Theile des Körpers vermehret wurde, eben so werden durch die Traurigkeit die Nerven und alle übrige feste Theile erschlaft, die Bewegung der feinern und gröbern Säfte verzögert, dieselben verdicket, und jede Lebensbewegung fast gänzlich gehemmet.

Ausserdem bringet auch eine zu lange anhaltende Traurigkeit, eine gänzliche Ermattung des Körpers, einen Mangel des Schlafs, Schwindel, Ohnmachten, und eine Verminderung der natürlichen Absonderungen hervor und man kann an dem üblen Geruch des Schweißes und Harns der Traurigen, sogleich die Verderbniß der in dem Körper zurückbleibenden excrementitiellen Dinge erkennen, wie denn auch die Beängstigungen und Geschwülste unter den kurzen Ribben, womit dergleichen Personen meistentheils behaftet sind, den deutlichsten Beweis abgeben, daß in ihren schwachen und ausgedehnten Gefässen Anhäufungen und Stockungen zäher Säfte vorhanden sind. Daher sinkt bey anhaltender Traurigkeit nach und nach die Eßlust und der Puls, die Brust und das Athemholen werden beklommen, der Körper verzehret sich immer mehr und mehr, und es entste-

hen kalte Schweiße, welche nicht unselten dem Leben ein Ende machen. Fernel s), der alle die traurigen Folgen kannte, welche von diesen Leidenschaften, wenn man sich ihnen zu lange überlässet, oder wenn selbige zu heftig sind, entstehen, sagt dieserwegen: Traurigkeit, Furcht, Schrecken und Verzweifelung, verdunkeln die Lebensgeister, schwächen das Gedächtniß, verfinstern den Verstand zu urtheilen und die Vernunft, sie machen furchtsam und erregen melancholische Gedanken; und Hippocrates sagt ausdrücklich t): diese Gemüthsbewegungen sind ein rechter Dorn in den Eingeweiden, und bringen allerhand Krankheiten darinne hervor.

Noch ist eine Wirkung zurück, welche diese Affecten in uns hervorbringen, und wodurch sie Gelehrten doppelt schädlich werden. Dieses ist die verminderte Absonderung des Nervensaftes, als welcher ohnedies schon, wie uns ganz unläugbare physische Gründe zeigen, unter allen übrigen Feuchtigkeiten am wenigsten abgesondert wird. Da dieser geistige Theil, wenn er nicht gehörig zubereitet worden, völlig ungeschickt ist, sich mit der erforderlichen Geschwindigkeit nach den Theilen des Körpers zu bewegen, und den Röhrchen des Gehirns gehörig anzuhängen, so muß er, um von dem Blute abgesondert zu werden, mehr als alle andere Säfte ausgearbeitet und zubereitet seyn.

Allein

s) In Patholog.

t) Lib. II. de morbis.

Allein alles dieses kann bey diesen Affecten niemahlen geschehen, weil die Säfte, aus welchen dieser geistige Theil abgesondert werden soll, nicht geschickt sind, durch die Absonderungs-Gefäßchen durch zu gehen, und es muß daher auch nothwendig, entweder gar kein, oder ein nur schlechter Nervensaft, in geringer Menge abgesondert werden. Eben hierdurch müssen nun die Kräfte des Körpers, als welche in der gehörigen Absonderung dieses geistigen Theils und dessen Zufluß in alle übrige Theile unsers Körpers bestehen, immer in mehr abnehmen, und alle Verrichtungen des Körpers und Geistes fast gänzlich unterbrochen werden.

Da nun die Folgen dieser Gemüthsbewegungen mit so unendlichem Nachtheil für die Gesundheit verknüpft sind, so dürfen sich Gelehrte niemahlen zu sehr von ihnen beherrschen lassen, und ob es gleich bey verschiedenen sich ereignenden Umständen nicht allemahl möglich ist, diese Leidenschaften gänzlich zu unterdrücken, so müssen sie doch den darauf folgenden Tag, wo das heftig wallende Blut durch den Schlaf einigermaßen besänftiget ist, alle Mühe anwenden, um den Geist zu beruhigen. Vorzüglich aber müssen sie sich bey diesen Affecten hüten, den langsamen Umlauf des Blutes, durch den Genuß des Weines, oder anderer geistiger Getränke zu verstärken, weil sonst die durch die Affecten verursachte Hitze desselben vergrössert, und selbiges hernach doch wieder langsam umgetrieben wird. Alles dieses sind Verän-

derungen, welche in kurzer Zeit auf einander folgen, und woraus nicht unselten die gefährlichsten, ja oft tödtlichsten Krankheiten entspringen.

So schädlich es ist, wenn man sogleich nach heftigen Gemüthsbewegungen, eine Menge hitziger Getränke zu sich nimmt, eben so heilsam ist der mäßige Genuß derselben, vorzüglich aber des Weines, bey der Traurigkeit. Denn da bey dieser Leidenschaft, die Säfte langsamer bewegt werden, so wird durch den Genuß dieses Getränkes die Bewegung des Blutes vermehret, und alle Verrichtungen der ganzen Maschine gehen ungleich glücklicher und besser von statten. Ausserdem muß man sich auch bey allen Affecten, sie mögen Namen haben wie sie nur immer wollen, von dem Genuß der Speißen oder des Getränkes auf einige Zeit gänzlich enthalten, und immer muß nach jeder heftigen Gemüthsbewegung, der Leib und die Urinblase ausgeleeret werden. Am besten ist es aber allemahl, wenn man alle heftige Gemüthsbewegungen zu vermeiden suchet, und sich gewöhnet, selbige gleich in der ersten Geburt zu ersticken. Denn durch nichts wird die Gesundheit mehr erhalten und das Leben verlängert, als durch ein ruhiges und heiteres Gemüthe, das sich bey allen Affecten gehörig zu mäßigen weiß. Der Grund zu dieser vortreflichen Eigenschaft wird schon in der frühesten Jugend geleget, wenn man in diesem Zeitpuncte jede aufkeimende, heftige Leidenschaft durch strenge Zucht zu unterdrücken suchet.

Endlich

Endlich werden wir auch noch durch die Gewohnheit in den Stand gesetzet, alles dasjenige zu ertragen, was der Gesundheit schädlich und nachtheilig ist, und allemahl werden wir, durch sie unterstützt, alles dasjenige ohne Mühe verrichten können, was an und vor sich schädlich ist; ja es wird uns auch endlich dadurch alles dasjenige unentbehrlich gemacht, was wir sonst nicht nöthig haben.

Aus alle dem bis jetzo gesagten, wird nun wohl jeder leicht den Schluß ziehen können, daß er sich an nichts gar zu sehr gewöhnen, und im Fall, daß es geschehen ist, dasselbe nie auf einmahl gänzlich unterlassen dürfe. Durch allzuvieles Nachdenken und Studieren, als bey welchem sich vorzüglich die innerlichen Sinne ausserordentlich beschäftigen, wird, wenn man selbiges zu lange oder anhaltend fortsetzet, der Nervensaft verschwendet, der Körper entkräftet, es entstehen Congestionen nach dem Kopfe, der schwache Magen verdauet unvollkommen und ausserordentlich langsam, und es wird endlich die verhaßte Krankheit, die den Namen der Hypochondrie führet, hiervon erzeuget. Allzuvieles Lesen, vorzüglich aber bey Licht, ist den Augen schädlich. Die Congestion gehet alsdenn mehr nach diesen Theilen, und Gelehrte können sich sehr leicht eine Entzündung derselben erregen. Um deswillen ist es von der größten Wichtigkeit, daß Gelehrte nicht anhaltend studieren, sondern täglich gewisse Stunden festsetzen, wo sie entweder durch Leibesübungen oder den gesellschaft-

lichen

lichen Umgang ihren Geist zu zerstreuen suchen. Der gesellschaftliche Umgang ist eine wahre Nahrung des Verstandes. Gelehrte erhalten dadurch neue Kräfte zu ernsthafteren Betrachtungen, und durch ihn wird verhütet, daß man sich nicht in sich selbst vergräbt, und, indem man so zu sagen, leutescheu wird, ein künstliches Rad an der großen Weltmaschine vorstellt, das mit den übrigen keinen Zusammenhang hat, und sich solcher Gestalt unnütz darinne bewegt. Vorzüglich aber müssen sie sich vor der Mahlzeit und während der Verdauung, wie auch kurz vor Schlafen gehen, für ernsthaften Nachdenken und Studieren auf das sorgfältigste hüten.

Endlich ist der Gesundheit nichts zuträglicher, als eine beständige Gemüthsruhe. Ein Kranker wird allemahl um desto eher genesen, je ruhiger sein Gemüth ist, und ein Arzt wird in seinen Unternehmungen allemahl glücklicher seyn, wenn seine Patienten eine vollkommene Gemüthsruhe besitzen. Ueberhaupt ist nur derjenige weise und glücklich, der sich weder von den Leidenschaften foltern, noch durch seine Betrachtungen in einen Menschenfeind verwandeln läßt.

1500,–
Mai 84
23227

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hellfeld, Christian August Friedrich,

Kurzer Entwurf einer Lebensordnung für Gelehrte

Jena 1790

Path. 562
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10472406-5
VD18 10694005